

یایاداللهشهیخ

قدس روزی آزاد خواهد شد

روز قدس اسامل جدای همه وجه تشابه‌ها و وجه نامیزها یا همه سالهای گذشته و جدای موقعیتی که اسامل منطقه و بازیهای منطقه‌ای و معامله قرن و سیاست‌های کلاما عربیان و افراطی و تهاجمی نیم جدید کا سفید در برابر مقاومت فلسطین برای آن فراهم آورده بود. یک ویژگی خاص هم داشت و آن رسیدنش به چهل سالگی بود. روز قدس دیروز چهل ساله شد. در این چهار دهه البته نه فلسطین مثل چهل سال پیش است و نه کشورهای اسلامی که در آن روز همگی هویت و شخصیت خود را زیرشاه‌های از اعتبار مقامات می‌دانستند مثل آن سالها اهل تعارف و رودربایستی نمانده‌اند.

در این چهار دهه اتفاقات گوناگونی صحنه سیاسی منطقه را تغییر داد و عیار بسیاری را استیجد اما مردم ایران بر سر همان پیمان و میثاق ماندند. در ایران آن شعله هنوز برپاست و دیروز به مناسبت چهل سالگی فروغ بیشتری هم داشت. مراد ۵۸ بود که در نخستین روزهای برگزاری نمازجمعه به ابتکار امام آخرین همه امام مبارک ورمضان روز قدس نامیده شد و روزداران انقلاب در نخستین رمضان انقلاب گروه‌گرد و نه نام‌جمعه آمده بودند تا فریاد بزنند که از آلمان مردم مظلوم فلسطین همدانند.

آن روز میدان فلسطین که تا همین یک سال پیش از این تاریخ شاهد بر افراشته بودن پرچم اسرائیل بود و سفارت آن در ایران در گوشه‌ای از آن قرار داشت. شاهد بزرگ‌ترین اجتماع ضدصهیونیستی بود. امام جماعت آن اجتماع عظیم که از جمله عظیم‌ترین اجتماعات جمعه و جماعت در طول تاریخ به حساب می‌آید مرحوم آیت‌الله طالقانی بود و سخنران پیش از خطبه‌ها هم مهتدس یازگان، شریف فلسطین در تهران، خادم وزیر خارجه وقت سوریه، آیت‌الله خاتمی و آیت‌الله جنتیبه شیبتری که دربراه مقاومت فلسطین لزوم مقابله با جنایات صهیونیست‌ها سخنرانی کردند.

به ابتکار امام آخرین همه امام مبارک ورمضان روز قدس نامیده شد و روزداران انقلاب در نخستین رمضان انقلاب گروه‌گرد و نه نام‌جمعه آمده بودند تا فریاد بزنند که از آلمان مردم مظلوم فلسطین همدانند. آن روز میدان فلسطین که تا همین یک سال پیش از این تاریخ شاهد بر افراشته بودن پرچم اسرائیل بود و سفارت آن در ایران در گوشه‌ای از آن قرار داشت. شاهد بزرگ‌ترین اجتماع ضدصهیونیستی بود. امام جماعت آن اجتماع عظیم که از جمله عظیم‌ترین اجتماعات جمعه و جماعت در طول تاریخ به حساب می‌آید مرحوم آیت‌الله طالقانی بود و سخنران پیش از خطبه‌ها هم مهتدس یازگان، شریف فلسطین در تهران، خادم وزیر خارجه وقت سوریه، آیت‌الله خاتمی و آیت‌الله جنتیبه شیبتری که دربراه مقاومت فلسطین لزوم مقابله با جنایات صهیونیست‌ها سخنرانی کردند.

راهپیمایی روز قدس اسامل از رنگ و بوی چهل سالگی هم داشت. یک چله از این یادگار انقلاب و امام گذشته بود و همهکنه این شور و این حساسه نه رنگ و بختی نه سرد شده، نموه قیولی برای مردمی است که در همه ازنده‌های عزت و سرافرازی و شرف مقاومت نه کم آوردند و نه کم گذاشتند. حرف نظام و حرف انقلاب و حرف مردم هم حرف قابل فهمی است.

روزیم اسرائیل یک رژیم غاصب است که بخشی از سرزمین اسلامی را به زور غصب کرده و مردمی را از خانه و کاشانه آبا و اجدادی‌شان بیرون رانده است. به این رژیم نباید چاره داد و نباید از آن حمایت کرد و به ظلمش مهر نباید زد و عجیب اینجاست که چرا کشورهای عرب منطقه که اتفاقا تجربه جنگ با این رژیم را دارند و قاعده طعم تلخ تسلیم و عواقب زهرآلود آنرا چشیده‌اند به این تحقیر همچنان تن می‌دهند و بدتر از آن روی به سازش و مشااات او دارند و شاهد گستاخی هر چه بیشتر این رژیم هستند.

در حال حاضر اسرائیل به راحتی جولان سوریه را بخشی از خاک خود می‌داند. آیت‌المقدس را با پایتخت خویش می‌خواند و حتی توافقات بین‌المللی و قطعنامه‌های سازمان ملل را با وجود همه وجوه یکجانبه و آمریکایی باید آن قبول ندارد و به آن هم راضی نیست. انقلاب اسلامی و مردم مسلمان ایران و همه مردم آزادی‌خواه دنیا یک حرف حساب ساده دارند و آن هم دفاع از مظلوم و برانست از ظالمی است. رژیم صهیونیستی در این به معنای جنگ طلبی نیست و قصد جنگ هم در کار نیست مسأله چیز دیگری است. هر آزاده‌ای در جهان برای نابودی ظلم و ظالم و پیروزی مظلوم دعا می‌کند و این بخشی از هویت هر انسان آزاده‌ای است.

راهپیمایی روز قدس اسامل با توجه به تحولات سیاسی منطقه البته پیام محکمتری هم دارد و آن که مقاومت و نین نرفته و مملو قره به جایی نبرده و توطئه‌های سردمداران کاخ سفید را نه‌بندیدند و علیه قره و خیانت اژدرها عرب بی‌پرست منطقه که حلال رودربایستی و تعارف را کنار گذاشته و با دشمنان اسلام و آزادی مسلمانان موجب هر گ مقاومت نشده است. حرف حساب دیروز مردم در چهل سالگی روز قدس تأیید و تأکید مجدد بر آرمان‌های است که حمایت از مظلوم و ایستادگی در برابر ظالم را در ذات خود دارد.

شکرانه چنین حضور مردانه و عزتمندانه و باشکوه این مردم روزه‌دار و صبور و خوب، خدمت بی‌منت و صادقانه و مخلصانه به آنان و رفع مشکلات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی آنان است.

یایاداللهشهیخ

سرمایه رها شده

یایاداللهشهیخ

بقیه از صفحه اول

پی نویس:

۱- مفهوم «بهروری» (productivity) نخستین بار توسط فردی به نام «کوینزنی» در سال ۱۷۹۶ (میلادی) به کار برده شد. پیش از یک قرن بعد یعنی در سال ۱۸۳۳ (میلادی) فردی به اسم «آلتر» بهروری را «قدرت و توانایی تولید کردن» تعریف کرد. واژه بهروری یا گسترش انقلاب صنعتی و جهت افزایش سودمندی حاصل از نیروی کار، سرمایه و مواردی از این دست گسترش یافت.

۲- اثربخشی (effectiveness): میزانی که فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده تحقق یافته و نتایج برنامه‌ریزی شده بدست آمده است.

۳- کارایی (efficiency): رابطه میان نتایج به دست آمده با منابع استفاده شده

۴-نمونه‌های متعددی از تلاش برای به حداکثر رساندن بهروری در فرهنگ کهن ما موجود دارد. برای نمونه بافندگان یزدی کوزه‌های سربسته آب را در کنار درختان دفن می‌کردند تا با جسیبدن ریشه گیاه به پنده بیرونی آن، آبرسانی یا اقتصادی‌ترین شیوه ممکن انجام شود و «آب گرانیها» هز نرود.

روحانی: اختلافات درون خانواده

جهان اسلام باید کنار گذاشته شود

حسن روحانی رئیس جمهوری

پیام داد.

بسم ینام به ین‌شرح است:
بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم
السلام‌علیکم‌و‌رحمه‌الله‌و‌برکاته‌علیجلیا

در آخرین روزهای ماه غفران ونزول رحمت الهی، بهترین خیرات و برکات را برای تمامی مسلمانان و برای شماسران محترم کشورهای اسلامی‌از‌در‌کاخ‌خداوندتمتع‌مسالت می‌کنم.ازاین‌که به دلیل عدم رعایت آداب معمول دردعوت اُسران کشورها توقیف حضوردرآن جمع شریف را نادرار متأسفانه‌ما‌صمیمانه‌برای‌شما‌که‌درشهرکه‌مکره‌مدر،برکنزلبه‌مسلمانان‌جهان‌ودرسرزمین‌وحی، گردآمده‌اید‌آزروی‌موقیّت‌دیرین‌دردلب‌همه‌مسلمانان‌داردم.

علیجلیا

در شرایطی که جهان اسلام نیازمندحداکثرانجام، همکاری و همکاری دربرابرشمن مشترک است،متأسفانه‌شاهدبرخی‌اقدامات‌تفرقه‌افکن‌در‌جهت‌انجرف‌افکارعمومی‌جهان‌اسلام‌ازقبضه‌فلسطین‌به‌عنوان‌مسأله‌اصلی‌جهان‌اسلام‌هستیم؛ موضوعی که بیش ازهرزمان‌نیازبه‌توجه‌و‌حمایت‌یکپارچه‌ای‌موالت‌ای‌و‌هیربان‌آن‌دارد.در‌این‌اجلاس‌ودر‌تمامی‌نخست‌وا‌اجتماعات‌و‌هیربان‌جهان‌اسلام‌باید‌مردمارودحت‌اسلامی‌حرکت‌کنند.ا‌جازه‌تهدنبرخی‌باطرح‌مسائل‌فرعی‌ادهان‌دولت‌ها‌و‌ملهای‌مسلمان‌را‌از‌احتمال‌به‌سرنوشت‌ملت‌مظلوم‌فلسطین‌وتهدایات‌رژیم‌صهیونیستی‌منحرف‌کنند.

اقدام‌دولت‌آمریکا‌در‌اعمال‌بلای‌المقدس‌به‌عنوان‌پایتخت‌رژیم‌صهیونیستی‌انتقال‌سفارت‌آمریکا‌به‌آن‌مکان‌و‌به‌رسمیت‌شاختن‌اجال‌بلندی‌های‌جولان‌سوریه‌به‌سرزمین‌های‌اشغالی‌توسط‌رژیم‌صهیونیستی،ازجمله‌دشمنی‌های‌ا‌نکار‌علیه‌نه‌فقط‌فلسطین‌بلکه‌مجموعه‌جهان‌اسلام‌به‌شمار‌می‌رود.در‌تضاد‌انکارایلمای‌حقوق‌بین‌الملل‌و‌تعلیق‌مسئله‌تضعیف‌تضعیمات‌سازمان‌مردم‌و‌ککارهای‌اسلامی‌افراد‌و‌آغاز‌یک‌روز‌نقطه‌زناک‌علیه‌امت‌اسلامی‌است.

جای‌تأسف‌است‌که‌این‌اقدامات‌با‌واکشت‌مناسب‌ان‌سوی‌دولت‌های‌اسلامی‌مواجه‌نشده‌که‌اگرشده‌بود‌آمریکانی‌توانست‌به‌راحتی‌طرح‌نابودی‌فلسطین‌را‌با‌عنوان‌«تحریر‌عرب»‌معامله‌قرن،‌مطرح‌کرده‌باید‌جرایان‌اندازد‌و‌توطئه‌تسوم‌معامله‌کردن‌و‌دنبال‌نابودی‌آرمان‌فلسطین‌و‌توسعه‌اشغالی‌و‌تجاوز‌به‌همه‌کشورهای‌اسلامی‌است.این‌طرح‌دارای‌ابعاد‌خطرناک‌منطقه‌ای‌است‌وصاحبان‌آن‌تلاش‌می‌کنند‌با‌آزین‌بردن‌چند‌مسلم‌مرد‌فلسطین‌برای‌تعیین‌سرنوشت‌وتشکیل‌یک‌دولت‌مستقل‌پایدار‌درسرزمین‌تاریخی‌خویش‌به‌پایتختی‌قدس‌شریف،‌آرمان‌فلسطین‌را‌برای‌همیشه‌نابود‌و‌زمینه‌برآری‌استیلا‌و‌تضعیف‌هابرجهان‌فلسطین‌و‌عرب‌فراهم‌کنند.

عجیب‌آن‌که‌طراحان‌این‌توطئه،‌حتی‌ه‌زنه‌اجرای‌آن‌راهم‌قصد‌از‌ندازن‌جایی‌جهان‌اسلام‌و‌کشورهای‌منطقه‌تأمین‌کنند.

علیجلیا

معتقده‌مسئولیت‌اسلامی‌اخلاقی‌و‌حتی‌ملی‌کشورهای‌اسلامی‌ایجاب‌می‌کنند‌که‌درچنین‌شرایطی‌اختلافات‌درون‌خانواده‌جهان‌اسلام‌را‌کنار‌گذاشته‌ودرصفی‌متحدین‌سراسری‌مروض،‌در‌مقابل‌این‌توطئه‌شوم‌علیه‌ملت‌و‌کشور‌فلسطین‌دنبانی‌اسلام‌بایستیم.

هر‌صدا‌و‌حرکتی‌که‌جهان‌اسلام‌را‌از‌این‌اولویت‌اصلی‌وفوری‌منحرف‌کنند،‌سرب‌خاسته‌و‌خست‌و‌بیزگرم‌صهیونیستی‌دیگر‌نشان‌دهنده‌جهان‌اسلام‌وفلسطین‌اندری،‌قرار‌گرفته‌است.همزمان‌با‌روز‌قدس‌شریف،‌هیربان‌اسلامی‌را‌به‌چاره‌اندیشی‌روز‌درهال‌این‌تهدید‌بزرگ‌برای‌کشورهای‌اسلامی‌دعوت‌می‌کنم‌و‌ازهمه‌دولت‌های‌عضو‌سازمان‌تعاون‌ای‌های‌اسلامی‌که‌دفاع‌همه‌جانبه‌امجدالاسلامی‌وقدس‌شریف‌فلسفه‌وجودی‌تأسیس‌آن‌است،‌می‌خواهم‌از‌فرصت‌این‌اجلاس‌برای‌مقابله‌با‌توطئه‌خطرناک‌فلسطین‌قرن‌و‌دفاع‌از‌فلسطین‌بهر‌برداري‌کنند‌ودرجارمکه‌مکره‌وقبله‌مسلمانان‌ا‌جازه‌نشدن‌انقلاب‌بلای‌المسلمین‌توسط‌رژیم‌صهیونیستی‌به‌حاشیه‌رود‌یا‌بخدای‌یک‌رده‌حاکمیت‌آنها‌بر‌قدس‌شریف‌تثبیت‌شود.

تلاش‌کنیم‌که‌«الفیله‌الاولی‌هی‌الاولیه‌الاولی»‌باقی‌بماند،‌به‌عنوان‌رجیم‌جمهوری‌اسلامی‌ایران،‌آقای‌المقدس‌الله‌اکبر‌و‌برای‌همراهی‌و‌همکاری‌با‌هم‌مسلمانی‌خداوندان‌جهان‌اسلام‌درسرزمین‌ایران‌مدف‌مقدس‌اعلام‌می‌دارم.

سلام‌ودرو‌های‌گرم‌بار‌پایدار‌برکات‌و‌السلام‌علیکم‌و‌رحمه‌الله‌و‌برکاته

حسن روحانی /رئیس‌جمهوری‌اسلامی‌ایران

یادگار گرامی امام: در کنار کمک به مردم امید را به آنها باز گردانیم

یادگار گرامی امام گفت: آدم بودن" در گرو این است که انسان پی غم و درد نباشد و نسبت به غیر خودش و درد دیگران احساس تعلق کنی. به گزارش ایسنا، آیت الله سید حسن خمینی در دیدار با مدیران و اعضای سازمان جوانان جمعیت هلال احمر، گفت: برخی‌ گفتند این قوه ادراکی یکی از تمایزات انسان است، اما برخی دیگر گفته‌اند انسانیت انسان به اراده والسته است و به عنوان نمونه، اگر کسیبسیارسیاست‌ها خیلی روی آن تأکید می‌کند. البته بعضی افراد مثل صدراعظمایین می‌گویند قوای دیگری هم هست که می‌تواند انسان را بالابرد. یادگار گرامی امام افزود: از نگاه سعدی، شاید نوشتن نعت که فصل ممیز انسان "تعبیرحوای" است؛ آنجایی که گفته "به حضور بی به درد آورد روزگار / دگر عصفوا را نماند قرار". گویی از نگاه او "آدم بودن" در گرو این است که غیر خودش و درد دیگران احساس تعلق کند و دردی که وارد جان و روح دیگران می‌شود را در درد جان و روح خودش ببالد؛ انسان‌ها اگر این گونه باشند انسان هستند.

وی با اشاره به این که ممکن

اخبار داخلی

د کتر لاریجانی: حاضر به مذاکره درباره مسأله دفاعی خود نیستم

رئیس مجلس گفت: این که ما روی مسأله دفاعی کشورمان حاضر نیستم مذاکره کنیم چون راهی وجود ندارد، پس نباید بپوش.
به گزارش ایسنا، علی لاریجانی در سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز جمعه تهران، افزود: یک مشت درد بیاندازه اموالت را بگیرند و وقتی اموالت را گرفتند در بزنند و بگویند حاج‌آبادماکره کنیم؟ برخی می‌گویند این واقعیت منطقه است و این زور است، خوب پس زور است، مذاکره نیست، وقتی دزدی در خانه ای را می‌زد پس زور آن دزد را می‌گیرند نه با مذاکره. پلیس می‌آید آن دزد را می‌گیرد و به سزای عملش می‌رساند. حالا در صحنه بین المللی آن پلیسی که می‌خواهد در صحنه بین المللی کاری کند خودش جزو سردمداران ذره‌داهست؛ لذا باید خودمان قوی شویم.

وی افزود: همه‌طور که رهبر انقلاب برآمده اقدامات منطقه‌ علیه شتم آمریکا به بحث اتمی آغاز شده است و مستمر ادامه می‌یابد تا سر قفل بیایند. در قدرت مردم روشنگی قرار باید مذاکره کنیم/ رئیس مجلس سسپس با اشاره به روز قدس گفت: از ۱۶ مرداد سال ۱۳۵۸ که رهبر کبیر انقلاب جمعه آخر ماه رمضان را روز قدس نام به آن زمان حال، ۲۹ بار ملت عزیز در روز قدس به مناسبت آمدند و از مردم مظلوم فلسطین اما جنابع، دفاع کردند و بدون تردید این ابتکار امام متفکرانه بود که باعث شد مسئله محبت مردم و مسلمان نسبت به یک‌دیگر شریف همچنان با حرارت وجود داشته باشد و جلو توطئه‌ها را بگیرد.

وی افزود: ملاحظه‌کنید رفتار آمریکایی‌ها خیلی گستاخ تر از گذشته علیه فلسطینی‌ها علیه مسلمانان و بی‌پرده شده است. از جمله اقدامات آمریکا انتقال پایتخت رژیم صهیونیستی به بیت‌المقدس است که این کار توهمین به همه مسلمانان به شمار می‌رود زیرا قدس شریف قله اول مسلمانان و مسلمانی‌ها محرم عراج پیام (ص) است و مکان بسیار مقدسی است، لذا این کار را انجام دادند و این کار توهمین بزرگ بود.

لاریجانی تصریح کرد: قدس موضوعی نیست که فقط به یک ملت مربوط شود. امام فرمود که مسأله فلسطین نه به یک ملت و نه به همه ملت‌های حاضر مربوط است، بلکه به همه انسان‌های موجود از گذشته تا حال مربوط است. اکثریت قاطع کشورها محلی به این کار آمریکا گذاشتند و او را محکوم کردند اما نفس کار آمریکا دلالت دارد بر این که قصد توطئه اتمی در نسبت به اسلام و مسلمانان در ذهن آنها وجود دارد.

رئیس مجلس تصریح کرد: مدتی است که طرحی مرزوم و سر بسته ای به نام معاهده آمریکا به مطرح کردند که مشکل را برای همیشه می‌خواهیم حل کنیم و این عنوان را به‌عنوان بزرگ کرد نشان نمانده، روحیه دلالی آمریکاست. واژه معامله در جایی که غیرت دینی یک امت در میان است، جقدر فصاحت باز است.

این نشانگر بوج بودن فکر سیاسی آنهاست. این اثر مرشد در تفکر فلسفی آنها دارد و یک فلسفه منتقم گرایانه است. این که سردمداران آمریکا به راحتی ره تعهدی را زیر پا می‌گذارند ، به زیر بنای فکری آنها می‌گردد. این که رهبر انقلاب بدون بار فرمودند تفکر آمریکای زوال پذیر است، به این دلیل است که ریشه‌های این تفکر، ناهنجاری بین المللی را باعث می‌شود.

لاریجانی افزود: وزیرس خارجه آمریکا باکی نداشت که بگوید ما داعش را به وجود آوردیم و بعد

حسن روحانی /رئیس‌جمهوری‌اسلامی‌ایران

یادگار گرامی اماسام دامه داد: کار بزرگ امام احمد در سبل اخیر، علاوه بر دستگیری این بزرگوار که در تلاش آنها را نایمیدی دور کرد. حضور یک همدرد در کنار انسان و تسلی انداختن آن‌ها در نایمیدی خارج می‌کند. لذا این بُعد کار در هلال احمر را هم جدی بگیرد که یکی از مهمترین مسائل انسان‌ها این است که به آنها امید و انگارید مصیبت، نایمیدی را بر آنها بگذارد.

گرچه توسط ما نبوده، ولی توسط نوع انسان بوده است و انسانیت ما اقتضا می‌کند که نسبت به درد دیگران بی‌تفاوت نباشیم. وی یادآور شد: به فرموده قرآن وقتی دنیا به انسان‌ها روی می‌کند و خوششان می‌آید و به بخیر می‌آیند و خدا را فراموش می‌کنند، اما وقتی بلا نازل می‌شود به یاد خدا می‌افتند و بدتر از آن آن که مایوس می‌شوند. این اوج خصلت پیامبر(ص) انسانیت است.

حاج سید حسن خمینی در ادامه، در باره فلسفه تأسیس هلال احمر اظهار داشت:

لاورف: روسیه آماده ماینجگری میان ایران، آمریکا و اعراب منطقه است

"نیم‌ضد ایرانی" بر "جمع خیرنگاران مدعی" شده که ایران در حمله به چند تفکشر در بندر فجیره دست داشته است. به گزارش ایسنا، وزیر امور خارجه آمریکا در عزمیت به اروپا در جمع خیرنگاران با طرح ادعای همتی داشت ایران در حمله به تفکشرهای بندر فجیره، مدعی شد: این اثر این کار را برای افزایش پتان یقت تمام در سراسر جهان ایجاد داده است. روی همپنین مدعی شد که شواهد و مدارک جان بولتون، مشاور امنیت ملی آمریکا درباره دست داشت ایران در حمله بندر فجیره را مشاهده کرده است.

جان بولتون هم در جمع خیرنگاران در سفارت واشنگتن در ادعایی به این مبنای گفت که تردید ندارد ایران پشت ماجرای حمله به چند تفکشر در بندر فجیره در امارات قرار دارد.
هو: **برای اعمال تحریم علیه ایران باید اینستکس آماده شد**
نمایند ویزه آمریکا در امور ایران با هم‌تأمین تفکشرهای با خیرنگاران مدعی شدند که ایالات متحده به سیاست فشار حداکثری خود علیه ایران ادامه خواهد داد.براین هوک، با پیش گرفتن ر هر گروه برای خیر افروزی ایران در ادعایی اظهار نظر کرد که در صورت حمله ایران به منابع آمریکایی، واشنگتن با نیروی نظامی پاسخ خواهد داد.

هوک می‌گوید که در صورت حمله ایران به نفتکش‌های آمریکایی، تأثیر بازدارندگی مطلوب رابر محاسبات نظام ایران گذاشته است.

وی مدعی شد که آمریکا برای لطمه زدن به آنچه که "سیاست‌های مخرب تهران در منطقه" می‌خواند، به فشار حداکثری خود بر ایران ادامه خواهد داد.

وی ادعا کرد که خبرداران نفت ایران با تحریم‌های آمریکا مواجه خواهند شد. شدد-خبرگزاری آرتی تی با پرداختن به بخش دیگری از صحبت‌های برابان هوک، به نقل از وی مدعی شد که آمریکا برای اعمال تحریم علیه سازوکار ویزه اروپا ویزه آمریکا تجارت را با ایران مرسوم به اینستکس است.براین هوک گفت: اگر این مکاتیمب آغاز به کار کند، امانده‌ها هر گونه فعالیت در تضاد با محبودیت‌ها در تحریم کنیم.نمایند ویزه آمریکا در ایران محبودیت به پایان، تردید خود را نسبت به راهاندازی مکاتیمب مشابه از سوی ایران برای اطمینان حاصل کردن از برقراری مبادلات ایران کرد.

امایک‌مقام آمریکایی روز پنجشنبه تصریح کرد:کشورهای که میزان خرید نفت آنها از ایران به سقف تعیین‌شده از سوی



سرو صدا انداختند که با آن مبارزه می‌کنند، زیرا فکر می‌کردند که در آن زمان به نفعشان است و می‌توانند کشورها را مشغول خودشان کنند. این موضوع به زیربنایهای فکری تمدن آنها بر می‌گردد.

وی با بیسان این که توانمندی جبهه مقاومت در دو دهه اخیر چهره منطقه را عوض کرده است، گفت: نکته مهم این است که قدرت مقاومت امروز در نظر تجهیزات و چه از نظر گسترده‌گی قابل قیاس با چند سال پیش نیست و این موضوع بسیار امیدوار کننده است و همین امر آنها را دستپاچه کرده که با پایتختگی طرح معضله قنن را بدهند. یکی از حرف‌های پوشالی که سردمداران آمریکا به ملت ایران می‌گویند این است که ما توافق هسته ای را قبول نداریم و خارج شدیم و تحریم‌هایی را علیه ایران وضع کردند و بعد با اشتفگی هر روز سرشان را از اتاق خواب بیرون می‌آورند که ما می‌خواهیم مذاکره کنیم.

مذاکره مچلده چه معنا دارد؟ این چه مذاکره ای است که اول تحریم‌های گسترده نسبت به ایران وضع می‌کنند و بعد می‌گویند مذاکره کنیم؟ این نحوه مذاکره همان امتداد عمل تحریم آنهاست.

رئیس مجلس تصریح کرد: متأسفانه کشورهای آمریکا و کشورهای پوشالی که سردمداران آمریکا به ملت ایران می‌گویند این است که ما توافق هسته ای را قبول نداریم و خارج شدیم و تحریم‌هایی را علیه ایران وضع کردند و بعد با اشتفگی هر روز سرشان را از اتاق خواب بیرون می‌آورند که ما می‌خواهیم مذاکره کنیم.

وی افزود: امروز روی مسأله دفاعی کشورمان حاضر نیستم مذاکره کنیم چون راهی وجود ندارد، پس ششعار مذاکره بپوش است. همان‌طور که رهبر انقلاب فرمودند اقدامات متقابل علیه ستم آمریکا در بحث اتمی آغاز شده و مستمر ادامه می‌یابد تا سر قفل بیایند در مورد قدرت موشکی چرا باید مذاکره کنیم

نگرانی آنها در مسائل منطقه قابل درک است. آن‌ها دوست دارند که این کشورها نسبت به ایران وضع می‌کنند و بعد می‌گویند مذاکره کنیم؟ این نحوه مذاکره همان امتداد عمل تحریم آنهاست.

رئیس مجلس تصریح کرد: متأسفانه کشورهای آمریکا و کشورهای پوشالی که سردمداران آمریکا به ملت ایران می‌گویند این است که ما توافق هسته ای را قبول نداریم و خارج شدیم و تحریم‌هایی را علیه ایران وضع کردند و بعد با اشتفگی هر روز سرشان را از اتاق خواب بیرون می‌آورند که ما می‌خواهیم مذاکره کنیم.

لاریجانی تصریح کرد: در مورد فلسطین با

د کتر لاریجانی: حاضر به مذاکره درباره مسأله دفاعی خود نیستم

رئیس مجلس گفت: این که ما روی مسأله دفاعی کشورمان حاضر نیستم مذاکره کنیم چون راهی وجود ندارد، پس نباید بپوش.
به گزارش ایسنا، علی لاریجانی در سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز جمعه تهران، افزود: یک مشت درد بیاندازه اموالت را بگیرند و وقتی اموالت را گرفتند در بزنند و بگویند حاج‌آبادماکره کنیم؟ برخی می‌گویند این واقعیت منطقه است و این زور است، خوب پس زور است، مذاکره نیست، وقتی دزدی در خانه ای را می‌زد پس زور آن دزد را می‌گیرد و به سزای عملش می‌رساند. حالا در صحنه بین المللی آن پلیسی که می‌خواهد در صحنه بین المللی کاری کند خودش جزو سردمداران ذره‌داهست؛ لذا باید خودمان قوی شویم.

وی افزود: همه‌طور که رهبر انقلاب برآمده اقدامات منطقه علیه شتم آمریکا به بحث اتمی آغاز شده است و مستمر ادامه می‌یابد تا سر قفل بیایند. در قدرت مردم روشنگی قرار باید مذاکره کنیم/ رئیس مجلس سسپس با اشاره به روز قدس گفت: از ۱۶ مرداد سال ۱۳۵۸ که رهبر کبیر انقلاب جمعه آخر ماه رمضان را روز قدس نام به آن زمان حال، ۲۹ بار ملت عزیز در روز قدس به مناسبت آمدند و از مردم مظلوم فلسطین اما جنابع، دفاع کردند و بدون تردید این ابتکار امام متفکرانه بود که باعث شد مسئله محبت مردم و مسلمان نسبت به یک‌دیگر شریف همچنان با حرارت وجود داشته باشد و جلو توطئه‌ها را بگیرد.

وی افزود: ملاحظه‌کنید رفتار آمریکایی‌ها خیلی گستاخ تر از گذشته علیه فلسطینی‌ها علیه مسلمانان و بی‌پرده شده است. از جمله اقدامات آمریکا انتقال پایتخت رژیم صهیونیستی به بیت‌المقدس است که این کار توهمین به همه مسلمانان به شمار می‌رود زیرا قدس شریف قله اول مسلمانان و مسلمانی‌ها محرم عراج پیام (ص) است و مکان بسیار مقدسی است، لذا این کار را انجام دادند و این کار توهمین بزرگ بود.

لاریجانی تصریح کرد: قدس موضوعی نیست که فقط به یک ملت مربوط شود. امام فرمود که مسأله فلسطین نه به یک ملت و نه به همه ملت‌های حاضر مربوط است، بلکه به همه انسان‌های موجود از گذشته تا حال مربوط است. اکثریت قاطع کشورها محلی به این کار آمریکا گذاشتند و او را محکوم کردند اما نفس کار آمریکا دلالت دارد بر این که قصد توطئه اتمی در نسبت به اسلام و مسلمانان در ذهن آنها وجود دارد.

رئیس مجلس تصریح کرد: مدتی است که طرحی مرزوم و سر بسته ای به نام معاهده آمریکا به مطرح کردند که مشکل را برای همیشه می‌خواهیم حل کنیم و این عنوان را به‌عنوان بزرگ کرد نشان نمانده، روحیه دلالی آمریکاست. واژه معامله در جایی که غیرت دینی یک امت در میان است، جقدر فصاحت باز است.

این نشانگر بوج بودن فکر سیاسی آنهاست. این اثر مرشد در تفکر فلسفی آنها دارد و یک فلسفه منتقم گرایانه است. این که سردمداران آمریکا به راحتی ره تعهدی را زیر پا می‌گذارند ، به زیر بنای فکری آنها می‌گردد. این که رهبر انقلاب بدون بار فرمودند تفکر آمریکای زوال پذیر است، به این دلیل است که ریشه‌های این تفکر، ناهنجاری بین المللی را باعث می‌شود.

لاریجانی افزود: وزیرس خارجه آمریکا باکی نداشت که بگوید ما داعش را به وجود آوردیم و بعد

شمخانی: شکست صهیونیست‌ها در تشکیل کابینه، نشانه شکست معامله ننگین قرن است

دبیر شورای عالی امنیت ملی، شکست رژیم صهیونیستی در تشکیل کابینه را شکست نخست‌وزیر این رژیم و حامی آمریکایی، او ترامپ و فراتر از آن نشانه‌ای از شکست بزرگ آنان در موضوع تشکیل قرن دانست.
به گزارش ایسنا، امیر دریابان علی شمخانی در ارتباط زنده تصویری با اجلاس بین‌المللی حمایت از انتفاضه فلسطین در غزه گفت: روز قدس که با اهتمام بین‌المللی راحل جمهوری اسلامی ایران، امام خمینی بنا نهاده شد، روز اسلام و روز تجمع طریقت‌های جهان اسلام برای ندای آزادی فلسطین از چنگ اشغالگران صهیونیست و روز تجدید همه مقاومت اسلامی برای ادامه مبارزه تا آزادی قدس شریف و ایجاد دولت واحد فلسطین در سراسر سرزمین‌های اشغالی است.

دبیر شورای عالی امنیت ملی تصریح کرد: رژیم صهیونیستی که داعیه نیل تا فرات را داشت اکنون در ضعف و زبونی به سر می‌برد و رو به اضمحلال است. رژیمیی که توانسته بود در چند جنگ کلاسیک، بزرگترین ازت‌های جهان عرب را به شکست بکشاند و در هر جنگ دامنه مناطق تحت‌الشعش را توسعه دهد، نخستین بار در تاریخ محسوس این رژیم نامشروع در برابر مقاومت اسلامی دچار شکست و عقب‌نشینی شد.
وی خطاب به نیروهای مقاومت حاضر در اجلاس بین‌المللی حمایت از انتفاضه فلسطین در غزه گفت: این رژیم نتوانگردد که مقاومت‌های عامی از امروز، ۱۳۳۰، روزه و ۲۲، روزنه که خود را وادع معرکه ازمنون با جهات‌های آمریکا کرد، باز سرافکنده و به آتش سد به گروانی که امروزه تاب تحمل بیش از اختیاراتشان ندارد صاحب‌خانه شوند و این طرح مهمی است و هر سال باید یک میلیون ساختمان در این زمینه ساخته شود و بسیار خوب است و باید اجرا شود و به جوانان هم آموزش‌هایست مسکن و مردم زمین به قیمت ارزان می‌دهند تا صاحب خانه شوند.

راهپیمایی میلیونی ملت ایران در حمایت از فلسطین وقدس شریف

روحانی که از نقاط مختلف خیان راه فردوسی مقدس دیروز مصافد با رهپیمایی گسترده و پرشور مردم تهران قرار گرفت، با اشاره به موفقیت‌های مردمی به میعادگاه‌های نماز جمعه برگزار شد و بیش از ۴۰۰۰ شرکت‌کنار، عکاس و تصویربردار داخلی و خارجی که ۲۵۰ نفر آنها از رسانه‌های خارجی بودند، این مراسم را پوشش خبری دادند.

به گزارش ایسنا، شعار محوری این روز، «روز جهانی قدس، روز جهانی قدس، تثبیت آرمان فلسطین» اعلام شد. در مراسم راهپیمایی روز قدس تهران که هم زمان با سراسر کشور آغاز شد، شعارهای مرگ بر اسرائیل و مرگ بر آمریکا یورنده **فجیره** و **یا شوری امنیت** پرید خبردوگراین که مشاور امنیت ملی کسایف‌مردوز پنجشنبه ۱۵ اردیبهشت‌ماه همچنین شعارهای «فجیره، امارات» گفت. یواشتکین مستندات خود را به شورای امنیت سازمان ملل متحد تحویل می‌دهد.جان بولتون، که به افارت سه‌گروه بود، گفت این مدارک و مستندات این افارت به شورای امنیت تحویل داده می‌شود و این بیان بیانیت‌ها «تهدید ایران ادامه دارد، گفت: نمی‌پذیریم که ایران واشتکین و متحذالش را تهدید کند.

بولتون در چند دیگری از صحبت‌هایش مدعی شد که تصمیم آمریکای اعزام نیروهای نظامی به منطقه خلیج فارس، توانست در برابر ایران بازدارندگی ایجاد کند و ایران را به عقب‌نشینی واژد کند.

ادعای نشر آفرینی ایران که حدوده فجیره در حالی مطرح می‌شود که این اظهارات برخی مسئولان این مورد اظهار نظر قطعی داشته باشد و منتظر است تا نتیجه تحقیقات امارات در این مورد روشن شود.بولتون مدعی شده بود که «تقریباً اطمینان دارد ایران عامل فتنه‌ها ماه گذشته در چهار تاکنر در بندر فجیره بوده است.

«سفریگر» رابایکونه معاون وزیر خارجه روسیه هم ادعاهای آمریکایی علیه ایران را غیرقابل اتکا خواند. با اشاره به سابقه آمریکا در تحریف داده‌های اطلاعاتی گفت: «منی‌توایم زنده‌های میان‌المللی آمریکایی می‌گویند را قطعی فرض کنید در مورد بیان شماری شاهد آن بودیم که آمریکایی‌ها با بیان اهداف سیاسی مشخصی از چنان‌چین به تاد داده‌اند که اهداف رده‌ای آنها و برداشت‌های محدود آنها از آنچه رخ داده و چگونگی یک رخ‌داد و ایجاد و اینکه یک کار چطور باید انجام شود، مخخوان‌باشد».

حجت‌الاسلام والمسلمین حسن

یایاداللهشهیخ

شرح دعای روز ییست و ششم ماه مبارک رمضان

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ سَمِیْعِیْ فیهْ مُسْتَجَوْرًا وَذَنْبِیْ فیهْ مُغْفَوْرًا وَعَمَلِیْ فیهْ مُتَوَلًّا وَعِصِیْ فیهْ مُسْتَوْرًا بِاِسْمِکَ السَّامِعِیْنِ

خدايا قرار ده گوشه‌ها را در این ماه مورد سیاس و تقدیر و گناه را در آن آرزیده و عمل را در آن پذیرفته و عیب را در آن پوشیده ای شتواترین شویان

آیا فقط انسان شاکر است؟

جمله اول دعای امروز این است **«اللهم اجعل سمیعی فیه مشکورا»** خدايا! سعی ما را مشکور قرار بده؛ یعنی، شکر بکن اعمال صالحه ما را. مگر خدا هم شکر می‌کند؟ بله! خدا هم شاکر است بعضی‌ها تصور می‌کنند که به جا آوری شکر صرفا اختصاص به بنده دارد. ولی نه، خدا هم شاکر است.

شکر در اصل چنانکه باز



تفکر در امر خدا (۴)

موانع تفکر صحیح

روز گذشته گفتیم که تفکر برای «نفی جهالت» است و لذا اگر کسی به جهالت خویش راضی است و یا خود را اساساً جاهل نمی‌داند، به سوی تفکر راه نمی‌یابد.

پس شرط اولیه «تفکر» آن است که ما خود را جاهل بدانیم و از جهالت خویش در زنج باسیم و سعادت را در «علم» بدانیم چنانکه امام صادق(ع) می‌فرماید:

«کسی که بپهرای از علم ندارد، نباید سعادتمند دانسته شود»

امروز به موانع یک تفکر صحیح اشاره می‌کنیم، به این معنی که اگر کسی «عزم «تفکر» داشته باشد، باید باچه شرایطی را رعایت کند تا به یک تفکر صحیح دست یابد.

از فرمه مهم‌ترین شرایط یک تفکر صحیح، دوری از هوای نفس است؛ چراکه «نفس آدمی» حتی به صورت ناخودآگاه، امور را آنگونه که به نقش باشد تنظیم می‌کند، به همین جهت رعایت تقوی، شرط اصلی در رسیدن به نتیجه صحیح است، توجه کنیم که موضوعی که ما در آن تفکر می‌کنیم، گاه هیچ ارتباطی با ما ندارد، در این صورت نفس در آن، بی‌طرف است ولی اگر به هر دلیل نفس آدمی منافع خود را در نوعی خاص از نتیجه‌گیری بداند، حتماً در مسیر فکر آدمی دخالت کرده و آن را از نیل به نتیجه سالم باز می‌دارد. بی‌طرف ماندن نفس، در تلاش برای رسیدن به نتیجه صحیح، «عدالت در خردورزی» است که از اقسام «عدالت» است. قرآن دقیقاً به همین مسئله اشاره کرده و می‌نویسد:

﴿فَإِنْ لَّمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾

ترجمه: (پس اگر تو را اجابت نکردند بدان که فقط هوسهای خود را پیروی می‌کنند و کیست گمراه‌تر از آنکه بی‌راهنمایی خدا از هوشش پیروی کند بی‌تردید خدا مردم مستگر را راهنمایی نمی‌کند) یا می‌فرماید:

﴿إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَ مَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مِنْ رَبِّهِمْ الْهَدًى﴾

ترجمه: [آنان] جز گمان و آنچه را که دلخواهشان است پیروی نمی‌کنند با آنکه قطعاً از جانب پروردگارشان هدایت برایشان آمده است.)

پس رعایت «تقوی» تنها در حوزه رفتار نیست، بلکه چنین تقوایی، در حوزه فکر و اندیشه هم بسیار مهم است، چنانکه عدالت تنها به کردار آدمی محدود نمی‌شود بلکه در افکار ما هم راه دارد؛ انسان نمی‌تواند «بدون نفی نفس‌پریش‌هایی که منافع او را تأمین می‌کند یا ضررهایی را از او باز می‌دارد» به دنبال حقیقت باشد.

توجه کنیم که این سخن ما درباره آن دسته از تلاش‌های عقلی نیست که به دنبال یافتن «بهترین راه تأمین منافع» است و به آن «عقل معاش» گفته می‌شود، بلکه درباره آن تلاش‌های عقلی است که به دنبال یافتن «حقیقت» است و به آن «عقل نظری» اطلاق می‌شود.

مرحوم طباطبائی همین مطلب را به صراحت در تفسیرالمیزان مورد تأکید قرار داده است: «و در این‌باره به آیات ذیل استناد می‌آید: «وَمَا يَذْكُرُ إِلَّا مَنْ يَتَّبِعُ»» (جز آن کس که توبه کار است [کسی] پند نمی‌گیرد)

﴿وَمَا يَتَّبِعُ إِلَّا اللَّهَ يُحِبُّهُ لَمْ يُخَرْجَا﴾ (و هر کس از خدا پروا کند [خدا] برای او راه بیرون‌شدنی قرار می‌دهد)

﴿ذَلِكَ يُلْطِفُهُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِنَّ رِزْقَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ اهْتَدَى﴾

(این منتهای دانش آنان است پروردگار تو خود به [حال] کسی که از راه او منحرف شده داناتر و او به کسی که راه یافته [نیز] آگاه‌تر است)

این‌باره می‌توان به روایاتی نیز استشهد کرد چنانکه امیرالمومنین(ع) می‌فرماید: «هر که درخت تقوی بکارد، میوه‌های هدایت می‌چیند» و یا می‌فرماید: «اهل تقوی در مسیر رستگاری پاک بر می‌دارند و از فساد دوری می‌کنند» (این فراز را هم می‌توان به رستگاری اخروی حمل کرد که به فرموده امام رضا(ع) از تفکر می‌گذرد و هم به رستگاری در نتیجه‌گرهای دنیوی).

البته باید توجه داشت‌که همانطور که تفکر صحیح وابسته به دوری از هوای نفس و «کشتن منافع نفسانی» است، دوری از هوای نفس هم وابسته به تفکر است و این همان فراز مهم از روایت امام هشتم(ع) است.

پس ما همواره با تفکر خویش، شناخت بیشتری از حقایق عالم پیدا می‌کنیم و با شناخت، عبادت کاملتری می‌یابیم و در نتیجه تقوای بیشتری را تحصیل می‌کنیم و همین کمک می‌کند تا بیشتر تفکر کنیم. پس همواره در این «تسلسل مبارک» مسیر می‌کنیم و همین است که مسیر تکامل را از محدودیت خارج می‌کند.

البته شرط دیگر یک تفکر صحیح، رعایت اصول حاکم بر تفکر است. این اصول که یک دسته آنها اصول شکلی هستند در علم منطق بیان می‌شود و قواعدی را بیان می‌کند که به وسیله آن آدمی بتواند اشتباهات ساختار ذهن خویش را باز شناسد و دسته دیگر مربوط به «جهان قضیه‌های مورد استدلال» می‌باشد. این بحث البته نسبت به هر علم مختلف است و برخی از علوم به قضایای ظنی بها می‌دهند و برخی آن را تصحیح می‌دانند. در همه اصول بحث مفصلی است که گزراهی ظنی را از راه یابی به طریقه استدلال باز می‌دارد. اما در کنار این امور، نوعی دیگر از تفکر است که با ریاضت حاصل می‌شود و محتاج خلوص است در این نوع «تعلّم»، آدمی هر چه بیشتر قلب خویش را از زنگارهای دنیوی پاک کند به حقایق عالم بیشتر ناال می‌شود. این تعلّم که البته مربوط به علوم تجربی است گاه با عنوان شهود از آن یاد می‌شود، در بسیاری از اوقات راهگشای تفکرات منطقی هم بوده است.

پی‌نوین:

- تحف العقول، ۳۶۴.
- قصص، ۵۰/
- نجم، ۳۲/
- المیزان، ج۵، ص۲۶۷.
- غافر، ۱۲/
- علاق، ۲/
- نجم، ۳۰/
- بحرالانوار، ج ۷۸، ص ۹۰.
- غزالی، ۳۵۷.

مراسمی برای تولد توران میرهادی

مراسمی برای نودودومین سالروز تولد توران میرهادی برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، این مراسم توسط شورای کتاب کودک و موسسه پژوهشی کودکان دنیا با همکاری کتابخانه ملی از ساعت ۱۵:۳۰ تا ۱۷:۳۰ روز جمعه ۲۴ خردادماه در تالار قلم کتابخانه ملی برپا می‌شود.

بر اساس اطلاعیه شورای کتاب کودک، از آن‌جا که بخش بزرگی از سازمان‌های فعال در حوزه کودکان امداد ولدیشه‌ها و دیدگاه‌های ایشان‌ها، امسال این مراسم با حضور نمایندگان سازمان‌های دولتی و غیردولتی از سراسر کشور برگزار می‌شود که این فرصتی است برای تعمیدی دوباره نسبت به زندگی بهتر کودکان در سراسر این آب و خاک.

از سازمان‌های فعال در حوزه کودکان در شهرهای مختلف درخواست شده برای شرکت در این برنامه از طریق واتس‌اپ برای موسسه کودکان دنیا با شماره ۰۹۱۲۷۳۸۷۵۲ پیام بگذارند.
توران میرهادی متولد سال ۱۳۰۶، ۱۸آبان ۱۳۹۵ بر اثر سکنه مغزی در بیمارستان درگذشت و در امامزاده عبدالله شهرری به خاک سپرد شد.
او استاد ادبیات کودکان، نویسنده، متخصص آموزش و پرورش و یکی از شخصیت‌های برجسته فرهنگی بود که بیش از ۶۰سال در گستره آموزش و پرورش، فرهنگ کودک و ادبیات کودکان کوشید و در این روند یکی از چهره‌های تأثیر گذار بود. او همچنین یکی از بنیانگذاران شورای کتاب کودک است و از سال ۱۳۵۸ نیز سرپرستی تدوین و تالیف «فرهنگنامه کودکان و نوجوانان» را برعهده داشت.

مدیرکل موزه‌های سازمان میراث فرهنگی، گفت: زمانی که اعراب وارد ایران شدند، تنها آورده آن‌ها قرآن بود. با اینکه ایرانی‌ها با این زبان آشنا نبودند، آنچنان خدمتی به این کتاب آسمانی کردند که در تاریخ بی‌سابقه بود.

به گزارش خبرگزاری ایپنا، آئین نمایشگاه‌های متقابل تک اثر قرآن کریم با همکاری موزه ملی قرآن کریم و موزه ملی ایران، شامگاه چهارشنبه (هشتم خردادماه)، در موزه ملی قرآن کریم برگزار شد.

ایست‌الله سید جمال‌الدین دین‌پور: رئیس بنیاد بین‌المللی نهج‌البلاغه،محمدرضا کارگر،مدیرکل موزه‌های سازمان میراث فرهنگی، لهراسی، مدیر موزه ملی قرآن کریم، جبرئیل نوکنده:رئیس موزه ملی ایران، محمدحسن طباطبائی، معاون میراث فرهنگی سازمان میراث فرهنگی، شهردار تهران و حسن خلیلی‌آبادی؛ عضو شورای اسلامی شهر تهران از مسئولان حاضر در این برنامه بودند.
حجت‌الاسلام والمسلمین امیر لهراسی: مدیر موزه ملی قرآن کریم در ابتدای این مراسم در سخنانی کوتاه، بیان کرد: مجموعه موزه ملی قرآن، با همه مشکلاتی که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند، دارای ظرفیت‌های شناخته‌نشده‌ای است. این مجموعه ظرفیت‌های باوقایی دارد و کمک مسئولان و دلسوزان ایرانی می‌توان از این ظرفیت‌ها در تعاملات داخلی و بین‌المللی استفاده کرد.

وی ادامه داد: نمایشگاه متقابل

خدمت ایرانیان به قرآن در تاریخ بی‌سابقه است

مدیرکل موزه‌های سازمان میراث فرهنگی، گفت: زمانی که اعراب وارد ایران شدند، تنها آورده آن‌ها قرآن بود. با اینکه ایرانی‌ها با این زبان آشنا نبودند، آنچنان خدمتی به این کتاب آسمانی کردند که در تاریخ بی‌سابقه بود.

به گزارش خبرگزاری ایپنا، آئین نمایشگاه‌های متقابل تک اثر قرآن کریم با همکاری موزه ملی قرآن کریم و موزه ملی ایران، شامگاه چهارشنبه (هشتم خردادماه)، در موزه ملی قرآن کریم برگزار شد.

ایست‌الله سید جمال‌الدین دین‌پور: رئیس بنیاد بین‌المللی نهج‌البلاغه نیز

بود.
حجت‌الاسلام والمسلمین امیر لهراسی: مدیر موزه ملی قرآن کریم در ابتدای این مراسم در سخنانی کوتاه، بیان کرد: مجموعه موزه ملی قرآن، با همه مشکلاتی که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند، دارای ظرفیت‌های شناخته‌نشده‌ای است. این مجموعه ظرفیت‌های باوقایی دارد و کمک مسئولان و دلسوزان ایرانی می‌توان از این ظرفیت‌ها در تعاملات داخلی و بین‌المللی استفاده کرد.

وی ادامه داد: نمایشگاه متقابل

دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: در جلسه شورای کلیات سندی در خصوص رونق تولید در شرایط تحریم با رویکرد اقتصاد مقاومتی پس از بحث و تبادل نظر به تصویب رسید.

به گزارش خبرگزاری مهر، جلسه ۸۱۷ شورای عالی انقلاب فرهنگی به ریاست دکتر علی لاریجانی نایب رئیس اول این شورا در محل ریاست جمهوری برگزار شد.

سعيد رضا عاملي در خصوص مصوبات این جلسه با بیان اینکه دستور اعلام و محوری جلسه موضوع عمل سال يعني رونق توليد بود، گفت: مقام معظم رهبری ۱۰ سال متوالی است که در نامگذاری

کتابخانه ملی ایران میزبان کودکان او تیسم شد



سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران با هدف آشنایی کودکان دارای اختلال او تیسم و والدین آنها با کتاب، شعر و ضمه‌های مناسب این فشر، برای نخستین بار میزبان این کودکان است.
به گزارش خبرگزاری ایپنا، گروه بازدیدهای اداره یادم‌ان‌های روسای جمهور، موزه و بازدیدها طی اقدامی برای نخستین بار میزبان کودکان و نوجوانان دارای اختلال او تیسم به همراه والدین آنها شد.
در ابتدای بازدید کودکان او تیسم به دعوت گروه بازدیدهای سازمان اسناد و کتابخانه ملی که با حضور مصطفی رحماندوست شاعر، قصه‌نویس و مترجم کتاب‌های کودکان و نوجوانان همراه بود، کودکان در تالار کودک این سازمان به کتاب‌گردی پرداختند و کارشناسان مربوطه آنها را برای خواندن کتاب‌هایی که از میان قصه‌های کتابخانه انتخاب کرده بودند، راهنمایی کردند.
این برنامه با هدف آشنا کردن کودکان و نوجوانان دارای اختلال او تیسم با کتاب، شعر و غصه و نیز آشنا کردن خانواده‌های این دسته از افراد با کتاب‌های مناسب برای این کودکان برگزار شد.

در ادامه کودکان و والدین آنها به سمت تالار رودکی که ویژه نابینایان و افراد معلول می‌شود برای بازدید هدایت و ضمن توضیحات کارشناسان حاضر با این فضا آشنا شدند.

در نهایت کودکان به همراه والدین خود وارد موزه کتاب و میراث مستند سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران شدند و در این موزه پای غصه‌گویی مصطفی رحماندوست نشستند در این میان والدین همراه همزمان به بازدید از این موزه پرداختند.

رحماندوست ضمن ابراز خرسندی از قرار گرفتن در چنین جمعی گفت: کتابخانه ملی ایران با ویژگی‌های خاصی که دارد فضای مناسبی برای این کودکان است چرا که این کودکان به قرار گرفتن در میان جمعی خلوت احتیاج دارند و کتابخانه بهترین مکان است.

شرکت فولاد غدیر نی ریز در نظر دارد نسبت به فروش مقدار ۱۳,۴۶۱ تن ضایعات گندله و اسفنجی به آدرس نی ریز- یک کیلومتر ۵۰ جاده نی ریز- سیرجان-از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.									
Size distribution test									
موجودی قابل فروش	0-6.3mm	6.3-8mm	8-9.5mm	9-16mm	16-30mm	30-47.5mm	47.5-75mm	75-100mm	بیشتر از ۱۰۰mm
۳,۵۹۲	6.9	12.4	80.7	65.51	65.51	0.3	0.97	0.04	0.85
۲,۴۶۹	---	---	---	---	---	---	---	---	---
۴,۶۰۰	---	---	---	---	---	---	---	---	---
۲,۶۰۰	---	---	---	---	---	---	---	---	---

بدین وسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت میشود برای دریافت، تکمیل و استرداد اسناد مزایده عمومی مذکور طرف مدت ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی (تا تاریخ ۳۰/۰۳/۱۳۹۸) به دفتر پتر شرکت فولاد غدیر نی ریز به آدرس تهران-شهرک غرب،بلوار فرحزادی،خیابان سپهر،پلاک ۳۴، طبقه ۳،واحد ۳۰۲ یا کارخانه شرکت فولاد غدیر نی ریز مراجعه نموده و نسبت به تهیه اسناد مزایده اقدام نمایند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۲۱۸۸۵۶۱۹۴ و ۰۲۱۵۳۸۵۶۱۲۴ تماس حاصل فرمایید.

اخبار داخلی

خدمت ایرانیان به قرآن در تاریخ بی‌سابقه است



مدیرکل موزه‌ها و شیوه موزری در راستای گسترش تعامل و همکاری‌های مشترک میان آن‌ها به‌عنوان مهم‌ترین نهادهای فرهنگی یک جامعه‌مجموعه

داخل کشور هم خوب شناسایی و بهره‌برداری نشده‌اند.
ایست‌الله‌سیدجمال‌الدین‌دین‌پور: رئیس بنیاد بین‌المللی نهج‌البلاغه نیز بودن آئین با اشاره به فضائل ایران‌المومنین (ع)، اظهار کرد: امام علی (ع)، (موزه‌ای از فضائل، ارزش‌ها، کوشش‌ها، بیان کرد: مجموعه موزه ملی قرآن، با همه مشکلاتی که با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کند، دارای ظرفیت‌های شناخته‌نشده‌ای است. این مجموعه ظرفیت‌های باوقایی دارد و کمک مسئولان و دلسوزان ایرانی می‌توان از این ظرفیت‌ها در تعاملات داخلی و بین‌المللی استفاده کرد.

وی ادامه داد: نمایشگاه متقابل

سند رونق تولید در شرایط تحریم در شورای عالی انقلاب فرهنگی تصویب شد



دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی اضافه کرد: تشخیص مناطق سرل زده که شامل مصوبه می‌شوند به عهده وزارت کشور و وزارت علوم خواهد بود. دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی در ادامه از مشخص شدن نمایندگی شورای عالی انقلاب فرهنگی در ستاد راهبری مهندسی

نقشه‌های جامع علمی کشور و ستاد راهبری مهندسی فرهنگی کشور به تصویب خواهند رسید و طرف مدت شش ماه گزارش‌های عملکرد آن باید در صحن شورا ارائه شود.

دبیر شسورای عالی انقلاب فرهنگی در ادامه با اشاره به تصویب موضوع جایزه بین المللی اثنا گفت: این جایزه در سطح ملی و بین المللی اجرایی خواهد شد که با استامنه آن در جلسه به تصویب رسید.

اعمالی همچنین با اشاره به سیل آسیب دچار کرد، گفت: شورای عالی انقلاب فرهنگی در این زمینه تصویب کرد که پنج درصد اسناد بر ظرفیت عمومی کشور به عنوان سهیمه به مناطقی که به صورت

فراخوان مشارکت در اعلام نظر و بازبینی مجموعه مقررات نمایشگاه کتاب تهران

موسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران طی فراخوانی از اصحاب فرهنگ و نشر برای مشارکت در اعلام نظر و بازبینی مجموعه مقررات نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران دعوت به عمل آورد.

براساس فراخوان مشارکت در اعلام نظر و بازبینی مجموعه مقررات نمایشگاه کتاب تهران، بیان شده است؛ از آنجا که ارتقا و کیفیة افزایی نمایشگاه، مستلزم بازبینی و به‌روزرسانی مقررات و شیوه‌نامه‌های اجرایی و رفع نواقص احتمالی (با توجه به مقتضیات زمان و مکان) و اطلاع‌رسانی به‌هنگام مقررات نهایی به ناشران متقاضی مشارکت در نمایشگاه است، نسبت به تشکیل «کارگروه بررسی و تدوین مقررات نمایشگاه» اقدامات لازم انجام شود. همچنین در این فراخوان بیان شده: براساس تأکید ریاست محترم نمایشگاه‌مقرشرده بلافاصله پس از اتمام مراحل اجرایی سی‌ودومین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران، نسبت به تشکیل «کارگروه بررسی و تدوین مقررات نمایشگاه» و بررسی همه‌جانبه و جامع دیدگاه‌های مطرح در این خصوص طی بازه زمانی مناسب اقدام شود.

به همین منظور، از عموم اهالی نشر و صاحب‌نظران درخواست می‌شود نظرات جزئی یا تفصیلی خود در خصوص تکمیل و اصلاح هر یک از مفاد مجموعه مقررات نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران (فایل ضمیمه) و نیز پیشنهادهای خود در مورد تدوین شیوه‌تعمین و تخصیص متراز و جامانی ناشران، برای اجرا در دوره بعدی نمایشگاه از طرف مدت یک ماه (تا پایان خرداد ۱۳۹۸) به‌صورت مکتوب تدوین و به نشانی sectibf@gmail.com ارسال کنند.

آگهی مناقصه عمومی خرید پالت تراک برقی

شرکت پخش هجرت (سهامی عام) درنظر دارد
نسبت به خرید سه دستسگاه پالت تراک برقی ۵/۵تن اقدام نماید. لذا بدین وسیله از متقاضیان واجد شرایط و علاقه‌مند دعوت می‌شود از روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۳/۱۸ لغایت چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۳/۲۲ با مراجعه به نشانی: تهران،خیابان طالقانی غربی، بین خیابان‌های وصال و فریمان، شماره ۵۵۶، اسناد مناقصه را با واریز مبلغ دویست هزار ریال به حساب شرکت در یافت نموده و پس از تکمیل، پیشنهادات خود را در پاکت درسته ارائه نمایند.

شرکت فولاد غدیر نی ریز در نظر دارد نسبت به فروش مقدار ۱۳,۴۶۱ تن ضایعات گندله و اسفنجی به آدرس نی ریز- یک کیلومتر ۵۰ جاده نی ریز- سیرجان-از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.									
Size distribution test									
موجودی قابل فروش	0-6.3mm	6.3-8mm	8-9.5mm	9-16mm	16-30mm	30-47.5mm	47.5-75mm	75-100mm	بیشتر از ۱۰۰mm
۳,۵۹۲	6.9	12.4	80.7	65.51	65.51	0.3	0.97	0.04	0.85
۲,۴۶۹	---	---	---	---	---	---	---	---	---
۴,۶۰۰	---	---	---	---	---	---	---	---	---
۲,۶۰۰	---	---	---	---	---	---	---	---	---

بدین وسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت میشود برای دریافت، تکمیل و استرداد اسناد مزایده عمومی مذکور طرف مدت ۱۰ روز از تاریخ درج آگهی (تا تاریخ ۳۰/۰۳/۱۳۹۸) به دفتر پتر شرکت فولاد غدیر نی ریز به آدرس تهران-شهرک غرب،بلوار فرحزادی،خیابان سپهر،پلاک ۳۴، طبقه ۳،واحد ۳۰۲ یا کارخانه شرکت فولاد غدیر نی ریز مراجعه نموده و نسبت به تهیه اسناد مزایده اقدام نمایند.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تماس ۰۲۱۸۸۵۶۱۹۴ و ۰۲۱۵۳۸۵۶۱۲۴ تماس حاصل فرمایید.

ارائه گزارش اولیه بررسی سیلاب‌ها توسط هیأت ویژه منتخب رئیس جمهور

رئیس هیأت ویژه بررسی سیلاب‌های اخیر از صدور حکم برای ۲۵۰دانشمند و متخصص در ۱۶کارگروه تخصصی بررسی سیلاب‌های کشور خبر داد و گفت: در حال حاضر گزارش‌ها و اطلاعات مقدماتی برای ارائه نتایج دقیق و مستند در حوزه سیلاب‌ها تهیه شده و تلاش داریم تا عمه آینده نتایج حاصل از تلاش این کارگروه‌ها را در حوزه سیلاب‌ها به اطلاع عموم جامعه برسانیم.

دکتر محمود نیلی احمدآبادی گفت: بعد از صدور حکم رئیس جمهوری به منظور بررسی رویداد سیلاب‌های اخیر کشور سعی کردیم از همه افرادی که دارای دانش و تخصص در این زمینه هستند دعوت به همکاری کنیم و در حال حاضر ۲۵۰نفر از متخصصین، دانشمندان و اعضای هیأت علمی برای حضور در کارگروه‌ها مقرر شده‌اند. ضمن این که به شیوه‌های مختلف دیگری نیز همکاری خود را با سایر صاحب‌نظران این حوزه آغاز کردیم.

رئیس دانشگاه تهران خاطر نشان کرد: از ۲۵۰متخصص و دانشمندی که در حوزه کارگروه‌های بررسی سیلاب‌های اخیر دریافت کردند تعداد ۱۵۰نفر از آنها جزو اعضای کارگروه‌های اصلی هستند و ۷۸نفر به عنوان همکاران کارگروه حکم خود را دریافت کردند. به طور کلی از ۱۲۱عضو کارگروه‌های تشکیل شده ۱۲۱نفر آنها از اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های خارج از تهران هستند.

دکتر نیلی خاطر نشان کرد: هیأت ویژه بررسی سیلاب‌های اخیر کشور تلاش دارد روایت دقیق از آنچه در حوزه سیلاب‌ها اتفاق افتاده است را گزارش دهد و آسیب‌ها را شناسایی و راهبردهای مهم را مشخص کند. دانشمندان ما در حوزه‌های علمی ظرفیت بسیار بالایی دارند اما در عرصه اجرایی کشور تاکنون از این ظرفیت به خوبی استفاده نشده است و ما فکر می‌کنیم هیأت ویژه بررسی سیلاب‌ها می‌تواند اگرچه بخشی را برای پیشگیری و بررسی مشکلات کشور به ویژه در حوزهی مخاطرات طبیعی ارائه کند. وی همچنین خاطرنشان کرد: بر اساس آمار جمع آوری شده حدود یک میلیون و ۷۰۰هزار متن، خبر، گزارش و تیم در عرصه سیلاب‌های اخیر کشور منتشر شد و ما با جمع آوری این اخبار تلاش می‌کنیم در قالب مدیریت دانش آن را در اختیار کارگروه‌ها به منظور دستیابی به نتیجه علمی دقیق قرار بدهیم.

رئیس دانشگاه تهران همچنین از جمع آوری ۱۳ گزارش جهانی در حوزه سیلاب‌ها خبر داد و گفت: ۱۳ گزارش در حوزه سیلاب‌ها بیشتر از کشورهای اتحادیه اروپا، چین و آلمان و نیوزلند و انگلستان و...جمع آوری شده است و می‌تواند تجربیات بسیار خوبی در عرصه پیش‌بینی، پیشگیری، و بررسی سیلاب‌های کشور ارائه بدهد. در واقع ما در هیأت ویژه بررسی سیلاب‌ها سعی می‌کنیم همکاری‌های بین‌المللی خود را در این عرصه توسعه بدهیم، به گونه‌ای که حتی برخی از ایرانیان خارج از کشور نیز متقاضی همکاری برای حضور در کارگروه‌های بررسی سیلاب‌های اخیر شدند. نیلی همچنین خاطر نشان کرد: بیش از ۱۰۰سوال به بیش از ۲۰۰سازمان و نهاد ارسال شده است و تلاش داریم بر اساس این سوالات بتوانیم گزارش دقیقی را از این سیلاب‌ها ارائه بدهیم. ضمن این که خوشبختانه همکاری‌های سازمان‌ها و نهادهای هیأت ویژه سیلاب‌ها قابل قبول و رضایت بخش است.

نیلی در خصوص بودجه کارگروه‌های هیأت ویژه بررسی سیلاب‌ها خبر کشور نیز گفت: ما در آغاز تخواهی را برای تأمین هزینه‌های خود از ریاست جمهوری درخواست کردیم و با آن نیز موافقت شد. اما در نهایت برای تأمین اعتبار نیازمند برآورد هزینه بودیم که البته باید وظایف کارگروه‌ها مشخص می‌شد و این هزینه به زودی نهایی و با لحاظ شدن شرایط کشور از رئیس جمهور درخواست خواهیم کرد.

اجرای ارکستر سمفونیک تهران به مناسبت دویست و پنجاهمین سال تولد بتهوون

شهرداد روحانی مدیر هنری و رهبر ارکستر سمفونیک تهران معتقد است روابط فرهنگی در شتابند این ارکستر و هنرمندان ایرانی به کشورهای دیگر کمک بزرگی است.

شهرداد روحانی در گفت‌وگو با ایرنا، ضمن اشاره به اهمیت برنامه‌ریزی برای ارکستر سمفونیک گفت: با برنامه‌ریزی‌های انجام شده، علوم، تحقیقات و فناوری در شورای اجتماعی کشور در جلسه خبر داد. روز ۲۲ و ۲۳ خرداد ماه ارکستر سمفونیک تهران به مناسبت دویست و پنجاهمین سال تولد بتهوون، سمفونی شماره ۹ بتهوون را در تالار وحدت اجرا می‌کند که قبلا در آخرین کنسرت ارکستر در اسفند ماه سال ۹۷ اجرا شده بود.

وی در مورد ضبط و اجرای سمفونی ۹ بتهوون که برنامه اسفند ماه ارکستر سمفونیک تهران بود گفت: سال ۲۰۱۹-۲۰۲۰ میلادی مصادف شده با دویست و پنجاهمین سال بتهوون، که بخاطر این مساله در تمام دنیا روی آثار بتهوون متمرکز شده و بسیاری از ارکستر سمفونیک های جهان آثار بتهوون را اجرا می‌کنند و ارکستر سمفونیک تهران هم از این قاعده مستثنی نیست. وی افزود که مساله که خیلی برای من خوشحال کننده است و اینجا اعلام می‌کنم این است که روزیونو دوپچه وله (Dw) یکی از رسانه‌های مهم اروپا که مرکز آن در آلمان زاکابه بتهوون است در حال ساختن یک برنامه مستند برای تولد این نابغه موسیقی است. در این برنامه

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمار دخانیات ایران در آستانه هفته ملی بدون دخانیات گفت: با برآورد ۴۰میلیارد نخ مصرف سه‌سالانه سیگار در کشور، ۴۰هزار مورد مرگ ناشی از استعمال سیگار را داریم.

محمدرضا مسجدی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به شعار روز جهانی بدون دخانیات مبنی بر «اجازه نده دخانیات تنهایی را بگیرد» تأکید کرد، اگر مردم حداقل روزی ۲۰میلیارد تومان صرف خرید سیگار کنند که البته این رقم در رابطه با



مهل ثبت نام و ویرایش آزمون ارتقای دندانپزشکی تمدید شد

مرکز سنجش آموزش پزشکی اعلام کرد که بنابر درخواست‌های مکرر داوطلبان، مهلت ثبت نام و ویرایش فرم ثبت نام آزمون ارتقای دندانپزشکی ۹۸تمدید شد. به گزارش ایسنا، داوطلبانی که تا کنون موفق به ثبت نام نشده‌اند یسا نیاز به ویرایش اطلاعات ثبت نامی خود دارند.
تعداد ۱۰ ساعت ۰صبح ششمشنبه ۲۱خرداد ماه تا ساعت ۲۴چهارشنبه ۲۲خرداد ماه از طریق سایت مرکز سنجش پزشکی به آدرس http://www.sanjeshpir.ir اقدام کنند.
آزمون ارتقای دندانپزشکی تخصصی دندانپزشکی به صورت الکترونیکی در تاریخ ششم تیرماه برگزار می‌شود و محل برگزاری آزمون دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، زاهدان، بروجرد، شیراز، کرمان، قزوین، اهواز، مشهد، اصفهان، گیلان، مازندران و تبریز است.

بدهی ۸۰میلیارد تومانی بنیاد شهید بابت شهر به دانشجویان غیر انتفاعی

رئیس اتحادیه دانشگاه‌ها و موسسات غیرانتفاعی اعلام کرد:بنیاد شهید حدود ۷۰ الی ۸۰میلیارد تومان به این دانشگاه‌ها بابت پرداخت شهریه دانشجویان ایتراگر بدهکار است ۸۰میلیارد آن مسجل شده است. علی آهون مدنی در گفتگو با افروز: در دانشگاه‌ها در خواست کرد.ه‌ایم میزان بدهی دقیق بنیاد شهید را اعلام کنند چون آمار و برآورد ما بسیار بالا است . آهون متن ادامه داد: بنیاد طاقون دانشجویان شاهد و ایثارگر از پرداخت شهریه معاف هستند و بنیاد شهید شهریه به این دانشجویان را از بودجه دولت دریافت و به دانشگاه‌ها پرداخت می‌کند. وی افزود: درحال حاضر از این بودجه صرف اولویت‌های دیگر در بنیاد مذکور شده و با رازبانی صورت گرفته درخواست کرد.ه‌ایم به جای پول مذکور به دانشگاه‌های غیر انتفاعی املاک واگذار کنند. وی خاطرنشان کرد: حدود ۵الی عرصود دانشجویان دانشگاه‌ها و مراکز غیر انتفاعی را دانشجویان شاهد و ایثارگر تشکیل می‌دهند.

آزمون کارشناسی ارشد ۹۸ در روزهای ۳۲ و ۲۴خرداد برگزار می‌شود

آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد سال ۹۸مرحله اول بیست و چهارمین دوره المپیاد علمی دانشجویی کشور در روزهای پنجمشنبه ۲۳خرداد و جمعه ۲۴خرداد ۹۸برگزار می‌شود.

به گزارش مهر، با توجه به مصوبه شورای سنجش و پذیرش دانشجو و وقوع سیل در برخی مناطق کشور، زمان آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد سال ۹۸مرحله اول بیست و چهارمین دوره المپیاد علمی دانشجویی کشور از روزهای پنجمشنبه و جمعه ۲۳خردادماه ۹۸پنجمشنبه ۲۳ و جمعه ۲۴خرداد ۹۸موکول شد.در آزمون کارشناسی ارشد سال ۹۸تعداد۶۱۴هزار و ۶۵۲نفر برای شرکت در آزمون ثبت نام کردند که این آمار در مقایسه با سال گذشته ۱۲۱هزار نفر کاهش دارد.

تغییر ساعت کار فرهنگیان اهل سنت در روز ۱۲خرداد

براساس اعلام روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش کلیه فرهنگیان اهل سنت (به غیر از عوامل برگزاری امتحانات نهایی) در سراسر کشور

استادار خراسان رضوی: برخی مدیران دنبال توسعه نیستند

مشهد - خبرنگار اطلاعات: استاندار خراسان‌رضوی با بیان اینکه تاکنون توسعه فراگیر دغدغه مدیران نبوده است، تأکیدکرد: در صورت پایداری مدل مثلث توسعه اقتصادی فرهنگی به مرور زمان در کشور تحول اتفاق خواهد افتاد.

علیرضا رزم حسینی در دیدار با نخبگان و استعداد‌های برتر استان با بیان اینکه دغدغه همه مدیران توسعه نیست و هر کس پشخ خودش را سعی می‌کند حفظ کند، افزود: ما انقلابی را ایجاد کردیم که قرار بود ایران را به یک کشور پیشرفته و با فرهنگ تبدیل کند اما در همه حوزه‌ها به همه آرمانهایمان دست نیافته ایم.

استادار خراسان‌رضوی با تأکید بر این که پای استقلالمان ایستادگی کرده‌ایم و برایش هزینه داده ایم، افزود: دشمنان جنگی را بر ما تحمیل کردند و سبب شدند ما از توسعه عقب بقیفیم، در این جنگ افرادی با دست خالی و انگیزه معنوی فداکاری کردند.

رزم حسینی با بیان اینکه کشور بعد از جنگ مشغول بازسازی خرابی‌های جنگ شد، ادامه داد: ما بعد از حرکت کشور در حوزه‌های مختلف دشمنان ما را تحریم اقتصادی کردند، تحریم‌هایی که هنوز هم وجود دارد.

وی منابع توسعه چهل ساله ایران را مواردی از جمله تمرکز گرایی و رکراسی اداری، عدم انسجام ارکان حکومت، اختلافات سیاسی، بزرگ بودن دولت و گران اداره شدن کشور، عدم توجه به فرهنگ اقتصادی در حوزه‌های دینی، نگاه منفی به مجاهدان اقتصادی و سرمایه‌گذاران، قوانین مزاحم و عدم تناسب اختیار استانداران متناسب با وظایف آنها اعلام کرد و افزود: نهایتا با باید منتظر تمرکزگرایی باشیم یا باید یک کار جدید انجام بدهیم، لذا این شد که مدل مثلث توسعه اقتصادی فرهنگی را طراحی کردیم و آماردی کار داریم فضای اشتراک را به سهمی بریم که وحدت رویه در حوزه دستگاه‌های اجرایی ایجاد کنیم و فضای کسب و کار را افزایش بدهیم.

با نا به توفیق استاندار خراسان‌رضوی از هفت نفر از نخبگان در رشته‌های مختلف در نهاد مردمی اقتصاد مقاومتی استفاده خواهد شد.

اهدای کمک به خانواده‌های دانش آموزان سیل زده

بردسکن - خبرنگار اطلاعات: ۵۰۰ بسته غذایی، بهداشتی، پتو و لباس بین خانواده‌های دانش آموزان آسیب‌دیده از سیل شهرستان بردسکن توزیع شد.

غلامحسین غفوری مدیر آموزش و پرورش بردسکن با اعلام این خبر اظهار کرد: این تعداد بسته به ارزش تقریبی ۱۳ میلیون تومان با همت مردم، آموزش و پرورش ناحیه ۵ مشهد، مجمع خیرین مدرسه‌ساز، انجمن اولیا و مربیان و همکاران فرهنگی شهرستان تهیه شده بود که بین خانواده‌های دانش آموزان سیل زده توزیع شد.

وی از تمامی نیکانديشناسی که در این اقدام خدایپسندانه شرکت کردند، تشکر کرد.

پرداخت تسهیلات اشتغالزایی به مددجویان

دامغان - خبرنگاراطلاعات:رئیس کمیته اماددامغان گفت: تسهیلات پرداختی به متقاضیان ایجاد اشتغال در زمینه کشاورزی، دامپروری، طیور، پرورش زالو و مشاغل خانگی بود.

حمیدرضا کشاورزیان افزود: سال ۹۷ از بین ۲۰۴ درخواست در زمینه تسهیلات اشتغال روستایی به ۲۲ مورد تسهیلات با اعتبار ۱۳ میلیارد و ۹۶۰ میلیون ریال پرداخت شد. او اضافه کرد: بازپرداخت تسهیلات اشتغال روستایی با کارمزد ۶ درصد و ۶۰ ماهه است که در زمینه‌های کشاورزی، پرورش ماهی، زراعت، زین‌دوزی، پرورش مرغ خانگی و تجاری به متقاضیان تخصصی داده می‌شود. به اعطای تسهیلات در زمینه تبصره ۱۶ بانکی اشاره کرد و گفت: در این زمینه، از بین ۱۵۰ درخواست به ۱۰۱ نفر به ارزش ۱۹ میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال تسهیلات پرداخت شد. او گفت: دامداری، کشاورزی، خرید خودرو و مغازه داری از جمله حوزه‌های اعطای وام از طریق تبصره ۱۶ بانکی کمیته امداد با سود چهار درصد است.

کشاورزیان به ارائه تسهیلات امداد از طریق صندوق اشتغال به افاد زیر پوشش اشاره کرد و افزود: تمام درخواست‌کنندگان این طرح، (۴۱) نفر سال گذشته پنج میلیارد و ۸۸۵ میلیون ریال تسهیلات در حوزه مشاغل خانگی و صنعت با سود ۲ درصد دریافت کردند.

افتتاح مجموعه ورزشی پیامبر اعظم (ص) قم با حضور رئیس مجلس

سرویس شهرستانها: رئیس مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه سرمایه‌گذاری در ورزش برای کشور ضروری است گفت: مجلس شورای اسلامی برای کمک به توسعه زیرساخت‌های ورزشی، از طریق مالیات بر ارزش افزوده کمک‌هایی در نظر گرفته است.

دکتر علی لاریجانی در مراسم افتتاح مجموعه ورزشی پیامبر اعظم(ص)، قم، با بیان اینکه وزارت ورزش و جوانان در زمینه توسعه زیرساخت‌های ورزشی برنامه‌ریزی‌های خوبی داشته است، افزود: طرح‌های مهمی در استان‌های کشور به‌وسیله وزارت ورزش و جوانان در حال پیگیری است و در برنامه ششم توسعه برای کمک به فعالیت‌های ورزشی کمک‌هایی در مجلس شورای اسلامی در نظر گرفته شده است.

وی واگذاری اماکن و طرح‌های نیمه تمام ورزشی به بخش خصوصی را اقدامی مناسب دانست و گفت: در این زمینه استان قم به خوبی عمل کرده و طرح‌های ورزشی قابل واگذاری به بخش خصوصی از طریق ظرفیت‌های قانونی واگذار شده است.

رئیس مجلس با بیان اینکه در شرایط سخت

اخبار شهرستانها

افتتاح مجموعه ورزشی پیامبر اعظم (ص) قم با حضور رئیس مجلس



اقتصادی کرد افزود: امیدواریم وزارت ورزش و جوانان صورت گیرد افزود: تیموداریم وزارت ورزش و جوانان سهمیه خوبی برای توسعه زیرساخت‌های ورزشی در قم

آغاز مرحله دوم عملیات کاوش در محوطه تاریخی «حسن زوردار» گیلانغرب

ادیب ادامه داد: این محوطه از مهم‌ترین نقاط تاریخی گیلانغرب است که دارای یک بنای چارطاقی با ارزش تاریخی بالاست. محوطه تاریخی موسوم به «حسن زوردار» در شهرستان گیلانغرب آغاز شده که نشان می‌دهد، احتمالاً کارگاه تولید شیشه هم در این منطقه وجود داشته است.وی گفت: ۷۰ درصد از اعتبار تخصیص یافته‌فصل اول کاوش از جمله تعیین حرمه و حرمین مجموعه محوطه باستانی و متعاقب آن کاوش آتشکده گیلانغرب ۷۰۰ اثر تاریخی شناسایی شده دارد که ۴۵۰ اثر آن ثبت ملی شده و بررسی‌های انجام گرفته‌فصل تاکنون وجود هفت آتشکده هم در این شهرستان شناسایی شده است.

سپروس ادیب افزود:این محوطه با ۲۰ هکتار در مجاورت ضلع شمالی شهر گیلانغرب قرار دارد و مربوط به عصر آهن و دوره‌های اشکانی، ساسانی و دوره اسلامی است.وی گفت: گیلانغرب ۷۰۰ اثر تاریخی شناسایی شده دارد که ۴۵۰ اثر آن ثبت ملی شده و بررسی‌های انجام گرفته‌فصل تاکنون وجود هفت آتشکده هم در این شهرستان شناسایی شده است که در دیان اسلامی چندین مرحله استفاده

پیشرفت روند ساخت سالن مسافری ومحوطه‌سازی پایانه مرزی تمرچین

ارومیه - خبرنگاراطلاعات:مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای آذربایجان غربی از پیشرفت ۷۹ درصدی طرح احداث سالن مسافری و محوطه‌سازی پایانه مرزی تمرچین خبرداد.
ارسلان شکری در بازدید میدانی به‌عمل آمده از روند توسعه و پیشرفت پروژه‌های تکمیلی پایانه مرزی تمرچین در شهرستان پیرانشهر افزود: این پروژه با اعتبار ۱۲۰ میلیارد ریال در حال انجام است، و اتمام آن نقش بسزایی در ایمنی و آمادگی تردد مسافران در این پایانه که تنها پایانه مرزی استان با کشور عراق است خواهد داشت.

شکری همچنین در این بازدید به اداره راهداری و حمل و نقل جاده‌ای شهرستان پیرانشهر دستور داد در مسیر مسافری و ترانزیت در محدوده سر در غربی و همچنین در تمام مسیرهای چهار گانه عملیات لکه گیری و بهسازی انجام گیرد.

به‌رادر برقی معاون فنی و نظارت اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای آذربایجان غربی نیز در این بازدید با شرح مختصری از پروژه‌های تکمیلی پایانه مرزی تمرچین گفت: احداث آبروها و کانال‌های آب سطحی محوطه رزون ۹ و جاده شمالی، اجرای تپ و پلک و جدول، جوشکاری اسکلت قسمت توسعه کریدور مسافری و نقاشی‌آلماهای کریدور مسافری از مهمترین اقدامات انجام شده و در حال انجام در توسعه پایانه مرزی تمرچین است.

رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی همدان

همدان - خبرنگار اطلاعات: مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان همدان از رفع تداخلات ۱۰۴هزار و ۳۳۸ هکتار از اراضی کشاورزی استان خبرداد گفت: ۷هزار و ۲۹۹ هکتار از رفع تداخلات صورت گرفته، به عنوان اراضی شاخص ثبت شده است. حمیدمهدی نیک‌مردی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: مردم نگران اختلافات مالکیتی بی‌دولت نباشند زیرا بیش از ۹۵ درصد از اراضی همدانی‌داره اختصاص بازی کرده‌ وی با اشاره به اینکه رفع تداخلات اراضی ملی یکی از وظایف ۵ گانه امور اراضی است، افزود: از ۹۴ رفع تداخلات اراضی آغاز شده و تاکنون ۱۰۴ مورد با ۳۳۸ هزار هکتار زمین یا ۹ میلیون و ۱۱۱ هزار قرارداد منعقد شده است.مدیر‌امور اراضی سازمان جهاد کشاورزی استان

شنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۸ - ۲۶ رمضان ۱۴۴۰ - یکم ژوئن ۲۰۱۹ - سال نود و سوم -شماره ۲۷۲۹۵

تولید گندم کشور طی ۵ سال ۲۵ درصد افزایش می‌یابد

مراغه- معاون زراعت و وزیر جهاد کشاورزی از افزایش ۲۵ درصدی تولید گندم در بازه پنج ساله اجرای طرح «ایکاداره» در کشور خبرداد و گفت: با اجرای این طرح تولید گندم در کشور به ۷۵۰میلیون تن در سال می‌رسد.

عباس کشاورز در دیدار از مزارع گندم هشترود و چارویماق افزود: امسال طرح «ایران یکاداره» در ۲۱ هزار هکتار از دیمزارهای آذربایجان شرقی اجرا شده است.

وی با بیان اینکه این طرح با هدف افزایش تولید گندم در دیمزارهای شهرستان استان آذربایجان شرقی اجرا می‌شود، افزود: انتقال سریع دانش جدید تولید گندم به کشاورزان، افزایش تولید گندم و انتقال یافته‌های تحقیقاتی به کشاورزان از ثمرات این طرح است.

کشاورز گفت: از آغاز برداشت گندم در کشور بیش از ۲ میلیون تن گندم مازاد بر مصرف در استان های گرم و خشک از کشاورزان کشور خریداری شده است.

وی اضافه کرد: هر کیلوگرم گندم مازاد برمصرف کشاورزان امسال ۱۷ هزار ریال خریداری می‌شود.رئیس سازمان جهادکشاورزی آذربایجان شرقی نیز در این بازدید گفت: امسال ۴۵۰ هزار هکتار از مزارع استان زیر کشت گندم رفته است.

اکبر فتحی افزود: به دلیل بارندگی های مناسب وضعیت مزارع استان آذربایجان شرقی خوب است و پیش‌بینی می‌شود، امسال ۹۰۰ هزار تن گندم از مزارع این استان برداشت و ۶۵۰ هزار تن گندم مازاد از کشاورزان استان خریداری شود.

خانواده باید در خط مقدم مسائل فرهنگی و تربیت فرزندان باشد

کرمان - خبرنگار اطلاعات: جلسه کارگروه بانوان و خانواده با حضور استاندار و مدیر کل اداره بانوان و خانواده استانداری و همچنین جمع بسیاری از مدیران اجرایی استان در استانداری کرمان برگزار شد. سید فاطمه‌السادات حسینی مدیرکل اداره بانوان و خانواده استانداری در ابتدای این مراسم در سخنانی مادر را پایه و رکن اصلی خانواده دانست و گفت: خط مقدم مسائل فرهنگی و تربیت فرزندان در عهده خانواده است که اگر دامن خانواده دچار آسیب شود، نظام خانواده هم سقوط خواهد کرد.

او با اشاره به اینکه نظام دوم ما نظام آموزشی است و اگر معلم سقوط کند، تعلیم و تربیت جامعه ایرانی دچار آسیب جدی خواهد شد، ادامه داد: نظام رسوم جامعه است که محور آن الگوها هستند و برای ساختن یک جامعه به مهم‌ترین رکن که کانون خانواده است، نیاز داریم، لذا در این خانواده‌ها مسئولی امر خانواده سعی کردیم همه برنامه‌های دفتر امور بانوان را رویکرد تحکیم بنیان خانواده باشد.

حسینی با بیان اینکه خانواده‌های ما در کرمان قوی نیست، افزود: اگر خانواده از آسیب‌های فردی و درونی حفظ شود، جامعه خوبی خواهیم داشت، شهادت این هشتم که کارکرد خانواده‌ها خرابی شده و باید به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنیم که جلو آسیب‌های اجتماعی را بگیریم.



بانک فام

مزایده شماره ۹۸ / ۳

اختصاصی ویژه املاک مازاد بانک دی



شرکت فروش اموال مازاد بانک ها (فام)



یکصد و بیست و هفتمین مزایده بزرگ املاک مازاد سیستم بانکی کشور

شرکت فام در نظر دارد املاک مازاد بر نیاز بانک دی درتهران و سایر استانها را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹ (پنجشنبه ها ۹ صبح لغایت ۱۴)، بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان ها هماهنگی لازم بعمل آورند . آخرین مهلت تحویل پاکات در استان ها ساعت ۲۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۳/۲۶ و در تهران تا ساعت ۲۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۳/۲۷ در دفتر مرکزی شرکت می باشد ، همچنین پاکات حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۳/۲۸ رأس ساعت ۱۱ در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران- خیابان کریمخان زند-بین خیابان های شهید عضدی(آبان) و استاد نجات الهی(ویلا)، جنب بانک ملی(شعبه اردشیر)- پلاک ۲۴۲- طبقه ۵ مفتوح و قرائت خواهد شد.

نحوه دریافت ثمن معامله پس از اعلام برندگان و همزمان با انعقاد قرارداد بشرح جدول ذیل می باشد:

ردیف	شرایط پرداخت (گروه)	میزان پرداخت نقدی	میزان پرداخت غیر نقدی (باقیمانده در اقساط)
۱	الف	۱۰۰%	-
۲	ب	۵۰%	۵۰% در اقساط ۱۲ ماهه(با سود بانکی ۱۸%)
۳	ج	۵۰%	۵۰% در اقساط ۲۴ ماهه(با سود بانکی ۱۸%)
۴	د	۵۰%	۵۰% در اقساط ۳۶ ماهه(با سود بانکی ۱۸%)
۵	هـ	۶۰%	۴۰% در اقساط ۱۲ ماهه(با سود بانکی ۱۸%)
۶	و	۳۰%	۷۰% در اقساط ۱۲ ماهه(با سود بانکی ۱۸%)
۷	س	۳۰%	۷۰% در اقساط ۳۶ ماهه(با سود بانکی ۱۸%)
۸	ز	۲۰%	۳۰%در قبال تهاثر با املاک سهل البیع در تهران- ۵۰% اقساط ۶۰ ماهه با سود بانکی ۱۸%

تبصره ۱: در شرایط مساوی بودن قیمت پیشنهادی اولویت با فروش نقدی است.

آخرین مهلت شرکت در مزایده و تحویل پاکت های پیشنهاد قیمت ساعت ۲۰ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۳/۲۷ در دفتر مرکزی می باشد.

۱) مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵% قیمت پایه مندرج در آگهی می باشد که به همراه ۲۱۸/۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد و پاکت الزاماً می بایست به یکی از شماره حساب های اعلامی واریز گردد، همچنین بازدید از املاک و مطالعه سوابق قبل از شرکت در مزایده ضروری است .

۲) عرصه و اعیان مندرج در فهرست ذیل بر اساس متر مربع و قیمت پایه به ریال می باشد، ضمناً کلیه املاک عرضه شده به استثنای مواردی که سهم عرصه شده در ستون توضیحات آنان قید گردیده شش دانگ می باشد .

۳) کلیه املاک با وضع موجود بفروش می رسند و در صورت داشتن متصرف، تخلیه ملک و کلیه هزینه های مترتبه به عهده خریدار می باشد.

۴)مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهاد خرید مختار خواهد بود.

۵) لطفاً به اصلاحات انجام شده در روزنامه همشهری مورخ ۹۸/۳/۱۹ و نهایتاً سایت www.fam-bank.com که ملاک عمل می باشد توجه فرمایید.

۶)کلیه املاک حاضر در مزایده به استثناء مواردی که در ستون توضیحات قید گردیده دارای سند مالکیت می باشند ، خاطر نشان می سازد انتقال سند کلیه املاک از طریق اعطاء وکالت بلاعزل با تقبل کلیه هزینه های مترتبه به عهده خریدار می باشد.

شماره حساب ها			ردیف	بانک	شعبه	شماره حساب
۴	رفاه	مرکزی	۵۰۲۷۰۵۵۲	۱	سپه	۲۰۰۰۸۰۰۱۰۰۳۰۸
۵	کشاوری	مفتح	۶۶۰۳۷۷۲۵۹	۲	ملی	۰۲۰۵۶۱۵۱۷۴۰۰۱
۶	صنعت ومعدن	فولاد	۰۲۰۰۰۴۷۷۵۶۰۰۱	۳	صادرات	۰۴۰۹۵۰۴۷۳۵۰۰۹
۷	تجارت	نجات الهی شمالی	۱۳۱۰۱۷۹۲۸			

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴ و ۲۰-۸۸۹۳۳۹۱۶-۰۲۱، (خط ویژه)۴۲۰-۴۲۱-۰۲۱ دورنگار: ۸۸۹۳۳۹۲۱-۰۲۱

ردیف	کدملک	تهران	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴	شرایط پرداخت
۱	۱۸/۰۷۸۲۰	تهران -خیابان شیخ بهائی - خیابان شهانقی - پلاک ۷۴ - طبقه زیر زمین ۱	آدرس ملک	۷۰/۲۳۰۸۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۳۱/۶۶	۱۵۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری		د
۲	۱۸/۰۷۸۲۱	تهران - میدان قاضی - میدان گله - خیابان کاج جنوبی - کوچه ۶ - پلاک۳- واحد ۳	آدرس ملک	۳۷۴۱/۸۳۸۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۲/۷۸	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای پارکینگ و انباری		ب
۳	۱۸/۰۸۲۸۶	تهران- فلکه اول تهرانپارس - خیابان ۱۴۴ شرقی - پلاک ۱۹ جدید -طبقه دوم غربی	آدرس ملک	۸۸/۵۹۱۲۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۷۲/۷۳	۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای انباری		د
۴	۱۸/۰۸۲۸۷	تهران - خیابان شهید باهنر - خیابان جماران - خیابان هاشمی - کوچه بیدکی - پلاک ۹ - طبقه چهارم - واحد شرقی	آدرس ملک	۸/۰۵۵۸	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۵۷/۵۹	۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای انباری و پارکینگ		د
۵	۱۸/۰۸۶۷۹	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه دوم - پلاک ۲۶ - طبقه اول - واحد شمالی شرقی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۳۹۰۲۰	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۱/۷۸	۱۲,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۶	۱۸/۰۸۶۸۰	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه دوم - واحد شمال غربی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۴۱۸۶۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۳/۵۴	۱۱,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۷	۱۸/۰۸۶۸۱	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه دوم - واحد شمال شرق	آدرس ملک	۶۹۳۳/۳۷۲۷۸	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۱/۷۸	۱۱,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۸	۱۸/۰۸۶۸۲	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه سوم - واحد شمال غربی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۳۹۰۱۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۳/۵۴	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۹	۱۸/۰۸۶۸۳	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه سوم - واحد شمال شرقی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۳۹۰۱۸	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۱/۷۸	۱۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۱۰	۱۸/۰۸۶۸۴	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه چهارم - واحد جنوب شرقی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۴۰۲۵۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۹۰/۳	۱۰,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۱۱	۱۸/۰۸۶۸۵	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه چهارم - واحد شمال شرقی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۳۹۰۱۴	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۱/۷۸	۱۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۱۲	۱۸/۰۸۶۸۶	تهران - خیابان مطهری - خیابان کوه نور - کوچه ۲ - پلاک ۲۶ - طبقه چهارم- واحد شمال غربی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۳۸۷۸۰	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۳/۵۴	۱۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای انباری و پارکینگ مشاع		هـ
۱۳	۱۸/۰۹۰۴۶	تهران -شهر ری - خیابان زکریای رازی - خیابان ۲۴ متری بیت - خیابان مسلم بن عقیل -۸ متری پیری - پلاک ۹ -طبقه ۲	آدرس ملک	۱۶۲/۳۶۸۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۳۲/۷۲	۱۳,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد -دارای پارکینگ می باشد		ب
۱۴	۱۸/۰۹۱۹۶	تهران -حافظ شمالی -بن بست وحدت- پلاک ۱-طبقه هفتم - واحد ۱۹	آدرس ملک	۳۲۸۲/۱۵	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۱۸/۳۵	۱۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد-دارای پارکینگ مشاعی- دارای موتورجسبه مزایده و اخذ سند مالکیت با تقبل کلیه هزینه های مترتبه بعهده خریدار می باشد		ب
۱۵	۱۸/۰۹۱۹۷	تهران -حکیمیه -شهرک والفجر -گلستان ۲-پلاک ۲۲۵ جدید	آدرس ملک	۹۳/۵۱۹۹۷	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۰۴/۷۸	۱۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد-دارای انباری		ب
۱۶	۱۸/۰۹۳۹۸	تهران -خیابان ولیعصر -کوچه فرشید -پلاک ۱۷- طبقه سوم -قطعه ۴	آدرس ملک	۳۷۴۵/۲۴۵۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۷۰/۹۹	۱۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		الف
۱۷	۱۸/۰۹۳۹۹	تهران-فرمانیه -خیابان فربین -خیابان درو-پلاک ۱۹-طبقه ۵ -قطعه ۵	آدرس ملک	۳۲/۱۵۴۴	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۳۷/۳۴	۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد- دارای پارکینگ و انباری		الف
۱۸	۱۸/۰۹۱۹۵	تهران-جناح-کوچه گوهری مهر-پلاک ۱۳ -ایستگاه مترو صادقیه	آدرس ملک	۱۲۵/۴۲۷,۴۱۷۶,۴۰۴۲۷۴,۵۱۸۷۴,۲۷۳,۹۲۰,۱۸۷۲,۱۸۴۱۷۷,۷۰,۱۸۶۴,۰۶۲	زمین	تجاری اداری	۲۴۷۶۰	۱۰۷۲۴/۸۷	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای مبایعه نامه و اخذ سند مالکیت و پروانه با تقبل کلیه هزینه های مترتبه بعهده خریدار می باشد		ب
۱۹	۱۸/۰۷۸۲۳	تهران - میدان هفت تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فرحانی	آدرس ملک	۶۹۳۳/۷۱۳۷,۷۱۳۸,۷۱۳۹۲۰,۸۳۰,۴۱۲۱	زمین	تجاری	۴۷۹۰ /۷۵	-	۳,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - با حق ارتفاقی توسط مترو تهران -تمدید پروانه با تقبل کلیه هزینه های مترتبه بعهده خریدار می باشد		ب
۲۰	۱۸/۰۸۲۸۸	تهران - خیابان سیلان شمالی - کوچه نوری - کوچه شهید جوادیان - پلاک ۱۱	آدرس ملک	۶۷۳۵,۱۷۱۶۳	ساختمان	مسکونی	۱۳۰/۱	۲۰۴	۱۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		ج
۲۱	۱۸/۰۹۱۴۴	تهران - خیابان دکتر باهنر(نیاروان) - خیابان بازدار(کامرانیه شمالی) - شمال غرب تقاطع بازدار و خیابان فریماه-پلاک ۴۶ - برج شایان	آدرس ملک	۸/۵۳۴ و ۹۱۳۵۹	ساختمان	مسکونی	۳۳۸۶	۳۰۴۰۴	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- واحدهای تجاری در تملک بانک نمی باشد- اخذ پایانکار و هزینه های مترتبه بعهده خریدار می باشد		ز
۲۲	۱۸/۰۹۱۹۸	تهران -شوش -خیابان ابوموسی صدر -کوچه اباذر غفاری -پلاک ۱۰	آدرس ملک	۴۵۵۹/۷۵	ساختمان	مسکونی	۱۴۶/۱۶	۰	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد- دارای انباری		ب
۲۳	۱۸/۰۹۱۹۹	شهر ری-خیابان ۲۴ متری -خیابان شیر محمدی -کوچه ۸ متری دوم - پلاک ۲۰ جدید	آدرس ملک	۱۶۱/۱۹۶	ساختمان	مسکونی	۶۶/۱۵	۲۲۵	۱۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای موتورجسبه مزایده و اخذ سند مالکیت با تقبل کلیه هزینه های مترتبه بعهده خریدار می باشد		ب
۲۴	۱۸/۰۹۳۹۷	تهران-خیابان پیروزی - خیابان ۲۱ متری دهقان -کوچه حاجی وند -پلاک ۶۰ -واحد ۴	آدرس ملک	۴۴۷۶/۲۱۵۴۲۱	ساختمان	مسکونی	۱۲۳	۷۴/۶۸	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد -دارای پارکینگ و انباری		الف
۲۵	۱۸/۰۸۶۸۷	تهران - مسعودیه -خیابان ترکاشوند شرقی-بین ۱۰ متری دوم وسوم -پلاک ۱۱۷	آدرس ملک	۱۳۸/۵۵۸۰۵	ساختمان	تجاری مسکونی	۶۶	۲۱۰ /۳۲	۱۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای موتورجسبه مزایده و اخذ سند مالکیت با تقبل کلیه هزینه های مترتبه بعهده خریدار می باشد- دارای ۱۴ متر مربع تجاری است		ج
۲۶	۱۸/۰۹۱۰۰	تهران - خیابان ولیعصر - بالاتر از خیابان شهید بهشتی - نبش دلیسته - شماره ۱۰۷۱ - مجتمع اداری تجاری دلیسته	آدرس ملک	۳۵۲۶/۵۰۱۲۰ الی ۵۰۱۴۰	مجتمع تجاری اداری	تجاری اداری	۴۴۶	۵۶۸۴ /۶۳	۲۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه		هـ

ردیف	کدملک	البرز	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۱۸/۰۹۴۰۰	البرز	کرج -جهانشهر-میدان هلال احمر-نبش کوچه ناز-پلاک ۱-واحد ۱	۱۵۶/۵۰۲۰	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۹۲/۱۱	۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد- دارای پارکینگ و انباری	۰۹۳۵۹۱۲۹۳۷۲	الف
۲	۱۸/۰۹۲۱۱		کرج - مهرشهر - فاز ۱ - بلوار شهرداری - انتهای خیابان ۱۰۷ - خیابان پیچک - سمت راست - پلاک ۲۸۹	۱۷۰/۲۸۷۱	ساختمان	مسکونی	۴۶۵/۵	۳۸۲	۳۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		ب
ردیف	کدملک	اردبیل	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۱۸/۰۹۰۵۳	اردبیل	اردبیل-شهرک آراد-خیابان آذربایجان-کوچه ۶ - بن بست بهار -پلاک ۱۱-واحد ۶ -طبقه ۶	۷۵۶۱/۱۸۱۰۶	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۸۱/۷۱	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد-دارای انباری و پارکینگ	۰۹۱۴۹۵۱۲۱۴۱	شرایط پرداخت
ردیف	کدملک		آذربایجان شرقی	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :
۱	۱۸/۰۹۴۱۲	آذربایجان شرقی	تبریز - خیابان ولیعصر - خیابان شهریار - کوچه ۱۰ متری نیکو - پلاک ۴۶	۱/۵۶۶۵۱	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۱۱۷/۳۸	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - دارای پارکینگ و انباری	۰۹۱۴۳۰۰۸۹۴۲	الف
ردیف	کدملک		آذربایجان غربی	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :
۱	۱۸/۰۹۰۶۳	آذربایجان غربی	ارومیه - خیابان حافظ۱- کوچه ۵ - بن بست اول -پلاک ۳۴۷- طبقه اول	۲۹۴۷ /۱۳	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۵/۶۲	۱,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	۰۹۱۴۳۰۰۸۹۴۲	د
۲	۱۸/۰۹۲۰۳		میاندوآب - بلوار انقلاب - ۱۶ متری اول شهید شیرودی - دو قطعه مانده به خیابان مهندسین	۱/۱۷۴۸۵	ساختمان	مسکونی	۳۷۱/۵	۳۷۱/۵	۱۹۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		ب
۳	۱۸/۰۹۲۰۶		میاندوآب - بلوار ۱۶ متری - جنب پزشکی قانونی	۱/۲۳۰۰۸	زمین و مستحدثات	باغ	۱۷۲/۹۵	۵۴۱/۶۵	۸۵۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		ب
۴	۱۸/۰۸۶۸۸		ارومیه - شهرک فرهنگیان -انتهای خیابان شمالی-خیابان ستارخان -نبش ۱۴ متری دوم - پلاک ۴۰	۱۰۴/۲۳۳۳۲	ساختمان	مسکونی	۲۵۳	۴۱۴	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد - سرفللی مغازه ها واگذار شده است		د
۵	۱۸/۰۸۶۸۹		ارومیه -خیابان باهنر - نرسیده به پل قویون - کوی دادگستری - کوی ۲۹ - کوچه ۱۹ - پلاک ۳	۱۰۶/۳۴۴۸	ساختمان	مسکونی	۳۰۰	۳۹۷	۱۴۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۶	۱۸/۰۹۰۵۶		میاندوآب - بلوار ساحلی - ۱۲ متری افشاری - پشت بهزیستی - کوچه معراج ۲	۱/۱۷۰۸۹	ساختمان	مسکونی	۲۴۷/۵	۲۱۹/۹۲	۸,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۷	۱۸/۰۹۰۵۷		میاندوآب -بلوار نماز -کوی هجرت -کوچه روبروی دبیرستان امام خمینی	۱/۱۳۲۸۲	ساختمان	مسکونی	۲۱۶	۲۶۰	۸,۰۲۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۸	۱۸/۰۹۰۵۸		میاندوآب -خیابان ۳۶ متری -کوی معلم - ۱۰کوچه متری ششم	۱/۱۲۸۷۰	ساختمان	مسکونی	۳۰۰	۲۰۴	۸,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۹	۱۸/۰۹۰۵۹		میاندوآب -خیابان شریعتی -کوچه رحیم زاده -قطعه چهارم	۱/۲۳۰۵۸	ساختمان	مسکونی	۲۴۲/۳	۳۱۴	۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۱۰	۱۸/۰۹۰۶۰		سلماس -خیابان دستغیب -تقاطع خرمنشهر -۸ متری اول -پلاک ۵۷	۲۰/۴۶۸۰	ساختمان	مسکونی	۲۵۵	۳۰۰	۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۱۱	۱۸/۰۹۰۶۱		ارومیه - خیابان آپادانا - بلوار شهید باهنر -کوی کشاورز -نبش کوی ۴ - پلاک ۳۱	۱۰۶ /۴۹۱	ساختمان	مسکونی	۴۰۳/۵	۴۳۳	۱۵۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۱۲	۱۸/۰۹۰۶۴		سلماس - خیابان نواب صفوی - مابین چمران و مصطفی خمینی -درب چهارم	۲۰/۳۶۰۵	ساختمان	مسکونی	۱۸۹	۳۲۹	۷,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۱۳	۱۸/۰۹۰۶۶		ارومیه -خیابان هفت تیر - پلاک ۱۰	۹۱/۳۴۳۵	ساختمان	مسکونی	۲۰۱/۶	۴۵۰	۱۳۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۱۴	۱۸/۰۹۲۰۴		میاندوآب - بلوار ۳۶ متری فرهنگیان - کوی میلاد - ده متری پنجم - کوی مهری - درب سوم	۱/۲۲۴۴۷	ساختمان	مسکونی	۱۸۶/۷۵	۱۸۶/۷۵	۶۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		ب
۱۵	۱۸/۰۹۲۰۵		میاندوآب - خیابان ستارخان -کوچه یوزباشکندی - کوچه خرم روز - پلاک ۱۴	۱/۴۰۲۸	ساختمان	مسکونی	۴۳۹/۲	۱۳۷	۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		ب
۱۶	۱۸/۰۹۴۰۲		ارومیه -خیابان فاضل ۲- کوی نسترن- کوی ۴- ده متری اول -پلاک ۹۳	۶/۲۷۷۰	ساختمان	مسکونی	۲۱۰	۲۸۸	۹۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
۱۷	۱۸/۰۹۴۰۱		میاندوآب-اراضی حسن کندی-روبروی جمع آوری شیره پاستوریزه	۵/۱۱۲	ساختمان	-	۱۶۴۶۶	۱۶۴۶۶	۱۷۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد		د
ردیف	کدملک	خراسان رضوی	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۱۸/۰۷۸۲۴	خراسان رضوی	مشهد - انتهای بلوار وکیل آباد - کوهستان پارک شادی مشهد	۱۸۲/۱۶۷۱۳	زمین	تفریحی - توریستی	۵۹۱۶۰۰	۷۵۰۰	۶۵۲۷,۷۷۷,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	۰۹۱۵۱۲۴۶۲۴۴	ب



۵
توصیه‌های غذایی
برای دیابتی‌ها



۷
درمقابل ترس کودک
چه واکنشی نشان دهیم؟



شنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۸
سال نود و سوم - شماره ۲۷۲۹۵

۴۰۶

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

۹ کلید طلایی برای مقابله با فشارهای زندگی





مهارتی که کیفیت زندگی مان را در سلامتی و بیماری بالا می برد از خود مراقبتی چه می دانیم؟

• یگانه خدای

- تغذیه سالم و متعادل داشته باشید. یعنی باید به مقدار کافی پروتئین، ویتامین، هیدرات کربن، مواد معدنی و چربی دریافت کنید. تنوع غذایی داشته باشید و تمام گروههای غذایی را در تغذیه روزانه خود بگنجانید. ضمن اینکه مواد غذایی کم ارزش را تا حد امکان کمتر مصرف کنید. شکر اضافه و چربی را کم کنید و در مقابل بیشتر میوه و سبزیجات مصرف کنید. از لبنیات کم چرب استفاده کنید و حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید.

- پاکیزگی و بهداشت فردی را رعایت کنید. رعایت این مسائل باعث پیشگیری از انواع عفونتهای باکتریایی، انگلی، قارچی و ویروسی می شود. شستن دست ها و پاها، توجه به بهداشت فردی و تناسلی و نگهداری از وسایل بهداشتی شخصی بسیار به شما کمک می کند.

- تحرک داشته باشید. تحرک و ورزش مثلا دویدن سریع به میزان ۳۰ دقیقه در هر نوبت (یا ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای) ۴ تا ۶ بار هفته با شدت متوسط می تواند تا حدود زیادی به سلامت شما کمک کند.

- خواب خوب را فراموش نکنید. شما باید بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز بخوابید. خوابی که خوب هم باشد. خوابیدن جلوی تلویزیون یا کار کردن با گوشی های هوشمند قبل از خواب نمی گذارد خوب بخوابید.

- استرس تان را مدیریت کنید. استرس باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماریهای جسمی و روانی می شود پس اگر می خواهید به این بیماری ها دچار نشوید باید استرس تان را کم کنید.

- از مصرف تنباکو، سیگار، دخانیات و الکل دوری کنید. مصرف سیگار و تنباکو از عواملی است که ثابت شده سلامت را به خطر می اندازد. با حذف سیگار احتمال ابتلا به بیماریهای ریوی، سرطانها و بیماریهای قلبی عروقی کم می شود و از عوارض و پیشرفت بیماریهایی مثل دیابت هم می توانیم جلوگیری کنیم.

علاوه بر اینها باید تا جایی که ممکن است با مواد شیمیایی، آرایشی و شوینده های مضر تماس نداشته باشید چون این مواد می توانند بیماری های ریوی و پوستی برایتان ایجاد کنند.

جزئی و مراقبت در بیماریهای مزمن، احساس مسئولیت کنیم. خود مراقبتی می تواند کیفیت زندگی افراد بیمار مخصوصا مبتلایان به بیماری های مزمن را بالا ببرد و به کاهش هزینه و عوارض بیماری منجر شود. در تقسیم بندی علمی بیماران دو نوع درمان دارویی و غیردارویی دارند؛ در حوزه درمان غیردارویی اگر بیمار نسبت به بیماری خود آگاهی داشته و اقدامات لازم را به موقع انجام دهد، در روند درمان تأثیر مثبت می گذارد.

بالا بردن کیفیت زندگی در بیماری

خود مراقبتی در بیماری هایی مثل دیابت، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی نقش بسیار زیادی دارد. در بیماری های قلبی و عروقی آنچه که بسیار مدنظر است، بحث تغییر سبک زندگی است. شیوه تغذیه، حذف غذاهای ناسالم و به خصوص قسست فودها و غذاهای آماده و تحرک و ورزش بیشتر. این دو نکته برای دیابتی ها و آنها که فشار خون بالا هم دارند اهمیت زیادی دارد. اینکه بدانند چه غذاهایی برایشان ضرر دارد و چه کارهایی منجر به افزایش اثرات منفی بیماری می شود.

کاهش مصرف شیرینی ها و نمک و چربی که در ایران چند برابر میزان استاندارد مصرف در جهان است از نکته های خودمراقبتی است که می تواند آمار مبتلایان به این بیماری ها را کاهش دهد و باعث شود عوارضی مثل قطع پای دیابتی ها کاهش پیدا کند.

البته طبیعی است که ما برای یاد گرفتن این نکات نیاز به آموزش داریم. آموزش هایی که هزینه خانواده و جامعه را کاهش داده و باعث کمک به بیماران و کاهش آسیب به آنان می شود. عوارض بیماری و مراجعه برای بستری را هم کم می کند.

سلامتی مراقبت می خواهد

خود مراقبتی فقط مخصوص زمانی که بیمار هستیم نیست. در واقع بخش مهم و تأثیرگذار آن زمانی است که سالم هستیم و باید از این سلامتی محافظت کنیم. اگر دوست دارید بیشتر مراقب خودتان باشید باید این نکته ها را رعایت کنید:

خودمراقبتی واژه و مهارتی است که بسیاری از ما از آن چیزی نمی دانیم. نمی دانیم که می توانیم با تغییراتی در سبک زندگی و تغذیه مان از بسیاری از بیماری ها پیشگیری کنیم یا به خودمان کمک کنیم با وجود داشتن بیماری زندگی بهتری داشته باشیم. خود مراقبتی در ایران به خوبی آموزش داده نشده است و به همین دلیل به آن بی توجهیم اما لازم است از جایی این روند را تغییر دهیم.

پیشگیری از بیماری های شایع

معاون پرستاری وزارت بهداشت اعلام کرده خود مراقبتی در نظام سلامت ما حلقه مفقوده سیستم بهداشت و درمان است. دکتر مریم حضرتی گفته است: «آنچه در همه جوامع علمی و نظام سلامت مورد توجه قرار گرفته است، مفهوم دو کلمه health care است. با توجه به این دو مفهوم، سوالی که مطرح می شود این است که ما چه میزان در تحقق اجرای این دو امر مهم موفق بوده ایم.»

او میزان بالای ابتلا به بعضی بیماری ها را ناشی از این بی توجهی به خود مراقبتی می داند. بیماری هایی مثل فشار خون که بیش از ۶۰ درصد مردم ما از فشار خون خود تا زمانی که مبتلا به عوارض ناتوان کننده آن نشده اند، اطلاع ندارند. در واقع با اینکه بیشترین عامل مرگ های زودرس در ایران در سال گذشته به دلیل فشار خون بالا بوده مستنداتی نشان می دهد به این مساله بی توجهی می شود.

خود مراقبتی مهارتی است که در آن هر فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می کند تا به طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. منظور از به طور مستقل تصمیم گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم گیری می تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (چه متخصص و چه غیر متخصص) هم باشد. در واقع خود مراقبتی کمک می کند در مقابل سلامت خود با در پیش گرفتن سبک سالم زندگی، پیشگیری از حوادثی که سلامتی مان را به خطر می اندازند، استفاده صحیح از داروهای بدون نسخه در بیماریهای

یک تکه آسمان

خداوندا

هر گناه کوچکی یا بزرگی که در این ماه به آن دست زدیم، یا معصیتی که به آن آلوده گشتیم، یا خطایی که مرتکب شدیم، از روی عمد یا فراموشی، که در آن به خود ظلم کرده، یا حرمت دیگری را بدان دیده باشیم...

ما را از همه آنها در پرده چشم پوشی خود ببوشان، و با بخشندگی ات از ما بگذر، و ما را به پیش دیده شماتت کنندگان شهره مکن و زبان طعنه زندگان را بر ما باز مکن، و ما را به کاری بدار که سبب فرونهادن گناهان و پوشاندن آن چیزی شود که در آن ماه بر ما نمی پسندی، به مهربانیت که پایان ندارد، و احسانت که کاستی نمی پذیرد.

دعای چهل و پنجم صحیفه سجاده

... سینما

سامورایی در برلین



اگر اهل تماشای فیلم های کمدی هستی و می خواهی یکی دو ساعتی از فضای روزمره و مشکلاتتان فاصله بگیری، می توانی به سینما بروی و پای تماشای فیلم «سامورایی در برلین» بنشینید.

فیلمی طنز ساخته مهدی نادری که بعد از بدروم بغداد و افسانه شکار چپان گرگ سومین اثر او به حساب می آید و دو سه هفته قبل اکران شده است.

در این فیلم بازیگرانی مثل حمید فرخ نژاد، امیر مهدی ژوله، میر طاهر مظلومی، هومن حاجی عبداللهی، گوهر خیراندیش و میترا حجار، آزاده اسماعیل خانی، سامان صفاری، نادر مشایخی، محسن حسینی، احمد سمناز به همراه رنه اشتولز نقش آفرینی می کنند و تهیه کنندگی کار را ابوالفضل صفاری به عهده داشته است.

سامورایی در برلین ماجرای سه آدم بدبخت و مفلوک و نادان (با بازی حمید فرخ نژاد، میر طاهر مظلومی و امیر مهدی ژوله) است که کارشان زنده کردن چک و مسائلی از این دست بوده و حالا برای یک مورد کاری درباره سند زمین به برلین می روند.

پیشنهاد هفته

روزهای پیش رو اگرچه فصل امتحانات دانش آموزان و دانشجویها است اما اگر لا به لای این روزهای شلوغ فرصتی برای گشت و گذار و تفریح دست داد می توانید نگاهی به پیشنهادهای این هفته ما بیندازید و برای پربارتر شدن اوقات فراغتتان برنامه ریزی کنید.

نگران بودم

● نوشته: سارا آذین

نگران بودم، صدای نفس‌هایم در سرم می‌پیچید، بالاخره رسیدم. حیاط را با دقت نگاه کردم، هیچ کس نبود. سریع خودم را به زیر زمین رساندم. امیدوار بودم کسی به آنجا نرود. لیلا هنوز شام را نکشیده بود. پیراهن فیروزه‌ای بلندی بر تن داشت و گردنبند نقره‌اش مانند همیشه بر گردنش بود. ابروهایش را در هم کشیده بود و قیافه‌اش کلافه به نظر می‌رسید.

- سلام خانم، نمی‌اومدی دیگه! چرا انقدر دیر کردی؟

به اطرافم نگاه کردم و با صدایی آرام گفتم: اتوبوس دیر اومد.

- دستاتو بشور و بیا شام. به رضا و بابات هم بگو بیان.

آن شب هم بخیر گذشت. ساعت نزدیک یک بود. در تختم دراز کشیده بودم و به حرف‌های حامد فکر می‌کردم. می‌گفت همه کارها درست شده است. می‌توانستیم هر وقت خواستیم برویم. دلم می‌خواست بروم، دور شوم از این شهر، از این خونه. اما دلم تنگ می‌شد. برای پدرم، لیلا، رضا...

از وقتی با پدرم ازدواج کرده، دوباره زندگی در این خانه برگشته است. وقتی مادرم فوت کرد، تا ده سال همه چیز متوقف شد. نه کسی می‌آمد و نه ما پیش کسی می‌رفتیم. اما حالا همه چیز عوض شده است. فقط لیلا هم مثل پدرم با رویاها و آرزوهای من مخالف است. کاش می‌فهمید...

صدای پای کسی را شنیدم. می‌دوید و فریاد می‌زد. صدای رضا بود:

بدووو نگار، بدو بیا تو حیاط.

آویزی که کنار آیینه آویزان بود، تکان می‌خورد و صدا می‌داد. صدای تق تق آن مثل مته در سرم فرو می‌رفت. دیگر هیچ چیز نمی‌دیدم. فقط تصویر لوستر اتاق در ذهنم مانده است که مدام به این طرف و آن طرف می‌رفت. در یک ثانیه همه اتفاقاتی که چند وقت پیش در کرمانشاه افتاد، از ذهنم گذر کرد. آدم‌هایی که سقف آرزوهایشان روی سرشان آوار شد، بچه‌هایی که زخمی و گرسنه در سرما سرگردان بودند و آینده‌ای که دیگر برایشان معنی نداشت.

همه همسایه‌ها دوان دوان به کوچه آمده بودند. چیزی نمی‌دیدم. هیچ چیز حس نمی‌کردم. مانند مجسمه‌ای ایستاده بودم و به صداها گوش می‌کردم. صدای ضربان قلبم با صداها اطراف در آمیخته شده بود. همه سر در گم بودند. برخی می‌گفتند این پیش لرزه بوده است و منتظر زلزله اصلی بودند. بعضی دیگر خیالشان راحت شده بود و به خانه بر می‌گشتند و دیگران هم سوار ماشین‌هایشان شدند و به مقصدی می‌رفتند که هنوز مشخص نبود. کمی در حیاط ماندیم. کم کم کوچه خلوت شد. رضا مدام خمیازه می‌کشید. دستش را به سرش کشید و با صدایی خسته گفت: تموم شد. بیایید بریم تو. دیگه همه چیز آرام شده.

صدای زنگ موبایلم آمد. اسم حامد را روی صفحه آن دیدم.

- سلام... آره، تو خوبی؟... تمام تنم داره می‌لرزه. نمی‌تونم آرام بشم.

همه خیلی راحت برگشتن و خوابیدن... آگه دوباره بیاد چی؟ حامد من خیلی میترسم...

صبح شده بود. انگار همش خواب بوده است، یک کابوس. سعی می‌کردم به چیزهای دیگر فکر بکنم. حامد به من پیام داده بود. ازم می‌خواست تا تصمیم خودم را بگیرم. گنج بودم. نمی‌خواستم خانواده‌ام را روی گسل‌های تهران رها کنم. اما دیگر تحمل نداشتم تا ویولونم را در زیر زمین در بین وسایل قدیمی

کارگاه داستان شبیه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شبیه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و



دوست دارم... اما... آدم یک بار بیشتر زندگی نمی‌کنه. نمی‌تونم آرزوهامو فراموش کنم. من باید انتخاب کنم...

حامد برای پنجمین بار به من زنگ زده بود. می‌گفت اگر می‌خواهیم برویم، باید امشب وسایلم را جمع کنم. وقتش بود. باید تصمیم خودم را می‌گرفتم.

همه چیز را جمع کردم. لباس‌هایم را در چمدان بزرگ پدرم گذاشتم. با حامد قرار گذاشتیم ساعت پنج صبح در فرودگاه باشیم.

همه خواب بودند، اما من خوابم نمی‌برد. کم کم داشت وقت رفتن می‌رسید. فکرم درگیر همه چیز بود. انگار تمام فکرهای دنیا آن شب در سر من جمع شده بودند. هر چند دقیقه یک بار به لوستر نگاه می‌کردم. منتظر بودم دوباره تکان بخورد. انگار باید فرار می‌کردم. در خانه پرسه می‌زدم. ناگهان چیزی در تاریکی برق زد. گردنبند لیلا بود. آن را برداشتم و به اتاق رفتم. کاغذی برداشتم و شروع کردم به نوشتن. نامه‌ای نوشتم، کوتاه. تلخ بود، حرف‌هایم، نوشته‌هایم، اشک‌هایم... آرام داخل اتاق پدر و لیلا رفتم. نامه و گردنبند را روی میز لیلا گذاشتم. خواب بودند. صدای خرخر پدرم در گوشم، من را یاد کودکی‌هایم می‌انداخت. برای آخرین بار نگاهش کردم. به او گوش کردم...

خیابان تاریک بود. فقط چراغ‌های فرودگاه از دور دیده می‌شد. وقتی داخل فرودگاه رفتم، دنبال حامد گشتم. گفته بود کنار میز اطلاعات منتظرم می‌ماند. رفتم اما نبود. وقتی به او زنگ می‌زدم، چیزی جز صدای بوق‌های پی در پی وارد گوشم نمی‌شد. گذشت. نفهمیدم چه مدت، اما هنوز سر در گم دنبال حامد می‌گشتم. هر کاری می‌کردم تا او را پیدا کنم. از اطلاعات خواستم اسم او را صدا کنند. دوباره به او زنگ زدم: مشترک مورد نظر خاموش می‌باشد. لطفاً بعداً... با شنیدن این حرف به رو به رو خیره شده بودم. ناگهان یک لحظه چشمم به ساعت بزرگ فرودگاه افتاد. عقربه کوچک ساعت از نه گذشته بود. از همه چیز گذشته بود.

پنهان کنم. اگر پیدایش می‌کردند، معلوم نبود چه اتفاقی می‌افتاد. پدرم مخالف بود. با همه چیز، با تک تک صداهایی که آن‌ها را با اسم موسیقی می‌شناختم. فکر می‌کرد اگر سمت این چیزها بروم، برای همیشه از دست می‌روم. اما نمی‌دانست می‌خواهم از پیش آنها بروم. بدون خبر، بدون خداحافظی. طول اتاق را با حالتی خسته و نگران طی می‌کردم. ناگهان رضا وارد شد.

- نگار گردنبند مامان گم شده. تو جایی ندیدی؟

- نه. مگه اصلاً از گردنش اونو در میاره؟ همه جا رو خوب گشتی؟

- اره اره... حالا ولش کن... راستش اومدم که... یه چیزی بهت بگم.

جملات پریده بریده‌ای که از دهانش بیرون می‌آمد، بیشتر من را نگران می‌کرد. سعی کردم نگرانی‌ام را نشان ندهم، اما نتوانستم. ناخودآگاه صدایم می‌لرزید: چی... چی می‌خوای بگی؟

- دیشب که رفته بودیم حیاط، یه صدایی از تو زیر زمین شنیدم. رفتم اونجا... جعبه‌های ظرف‌های قدیمی مامان ریخته بود. ریخته بود روی... کیف... کیف ویولون!

ناگهان بلند شدم و دویدم به سمت زیر زمین. کیف ویولون را از سه کنج دیوار برداشتم و ویولون را از داخلش بیرون آوردم. سالم مانده بود. آن را محکم در آغوشم گرفتم و چشمانم پر از اشک شد.

- بشین رضا. جون هر کی که دوست داری نگو. به هیچ کس هیچی

نگو.

- آرام باش. آنقدرها هم که فکر می‌کنی، برادر بدی نیستی. درسته تو منو به عنوان برادرت قبول نداری، اما من همیشه آرزو می‌کردم خواهری مثل تو داشته باشم و نمی‌خوام از دست بدمت.

- من... من این طوری فکر نمی‌کنم. تو رو خیلی دوست دارم. لیلا رو

... گشت و گذار

مرگور



دهستان مرگوراز توابع بخش سیلوانای ارومیه است و از مناطق نادر ایران از نظر شرایط اقلیمی و موقعیت جغرافیایی و تنوع زیستی به حساب می‌آید.

روستایی که بین رشته کوه‌های زاگرس جا خوش کرده و شاید بتوان گفت که از نظر وجود قله‌های بلند، دره‌های عمیق و سرسبز، چشمه‌های آب گرم، باغ‌های

زیبا، آبشارهای طبیعی در تمام کشور کم نظیر است. در این روستا می‌توانید دره زیبا و سرسبز بنار را ببینید، در روستاهای بکر کوهپایه‌ای بگردید و کنار آبشار روستا اتراق کنید.

دریاچه‌های طبیعی گه‌رزیرین و مامه شیخ، چشمه‌های آب روستای چریک آباد که همچون آب معدنی سیلوانا در شهرستان معروف است هم از دیگر دیدنی‌های روستا هستند.

این منطقه یکی از پاک‌ترین هواها را در کشور دارد. خانه‌های روستا معماری جالبی دارند و به شکل پلکانی ساخته شده اند.

در این خانه‌ها اهالی خانه‌های بالادستی می‌توانند از سقف خانه‌هایی پایین دستی به عنوان حیاط استفاده کنند.

... کتاب

پژواک



رمان «پژواک» نوشته پَم مونیوز راین به‌تازگی با ترجمه فریده خرمی توسط نشر پیدایش منتشر و راهی بازار نشر شده است.

نسخه اصلی این کتاب در سال ۲۰۱۵ چاپ شد که در همان سال به‌عنوان انتخاب برتر گودریدز، در سال ۲۰۱۶ برنده جایزه ادیسه و در سال ۲۰۱۷ برنده جایزه دورتی کانفیلد فیشر معرفی شد. این رمان در

برگیرنده ۲ داستان درباره جنگ جهانی دوم است که با محوری از موسیقی و افسانه به هم پیوند می‌خورند.

در سال‌های جنگ، ۳ نوجوان با مشکلات زیادی از جمله نجات پدر، محافظت از برادر، دور هم نگه داشتن اعضای خانواده و... روبرو هستند.

هر ۳ نوجوان با تهدیدهای مختلفی روبرو هستند؛ فردریک در آلمان، مایک در پنسیلوانیا و آیوی در کالیفرنیا. داستان درباره سرنوشت این ۳ نوجوان، تلخی‌ها و شیرینی‌هایش است. این کتاب با ۵۶۴ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۶۸ هزار تومان منتشر شده است.

... پیشنهاد سر آشپز

خورش چغاله بادام

اواخر بهار که چغاله بادامها دیگر به تردی و تازگی اوایل فصل نیستند، می‌توانید با آنها خورش خوش عطر و طعم جدیدی را بپزید که در دیگر ماه‌های سال امکان پختش را ندارید. این شما و این خورش سبز و خوشمزه چغاله بادام!

● مواد لازم:

گوشت خورشی	۳۰۰ گرم
پیاز	یک عدد
چغاله بادام	۲۰۰ گرم
نعناع و جعفری	۳۰۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه	به مقدار دلخواه
آبغوره	به میزان کافی
روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:

پیازها را نگینی خرد کرده و در روغن روی شعله متوسط سرخ کنید. وقتی پیازها سبک شدند، کمی ادویه خورشی و زردچوبه به آن اضافه کنید. سپس گوشت خورشی را به پیازها اضافه کنید و تفت دهید تا گوشت تغییر رنگ دهد و کمی آب آن کشیده شود.

در تابه دیگری، سبزی خرد شده نعناع و جعفری را در روغن سرخ کنید تا حدی که آب سبزی کشیده شود و رنگ آن کمی به تیرگی برود. سپس چغاله بادامها را پاک کرده (دم آن را بگیرید) و بشویید و اجازه دهید آب اضافه آن برود.

بعد چغاله‌ها را کمی تفت دهید و به مدت ۵ دقیقه در تابه در بسته بگذارید بمانند تا کمی نرم شوند. سپس سبزی و چغاله را به گوشت اضافه کرده و با مقداری آب، خورش را بپزید. حدود ۳ ساعت زمان می‌برد تا این خورش جا بیفتد. در پایان نمک و فلفل غذا را اندازه کرده و برای طعم گرفتن آن، به اندازه دلخواهتان آبغوره اضافه کنید. ۱۵ دقیقه بعد خورش



کنید.

اگر از ابتدا به غذا نمک اضافه کنید، چغاله‌ها سفت می‌شوند. می‌توانید به این خورش کمی رب هم اضافه کنید.

آماده سرو است.

نکته:

می‌توانید به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ یا بوقلمون هم استفاده

... دنیای شیرین

پودینگ توت‌فرنگی

این بار به جای آن که توت‌فرنگی‌های کهنه یا نرم شده را دور بریزید، آنها را بشویید، لکه‌هايشان را بگیرید و برای تهیه پودینگ استفاده کنید.

● مواد لازم:

شکر	نصف پیمانه
نشاسته ذرت	۲ قاشق غذاخوری
نمک	کمی
شیر	یک و نیم پیمانه
توت‌فرنگی	۳۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۲ عدد
وانیل	۱ قاشق چایخوری

● طرز تهیه:

توت‌فرنگی‌ها را در مخلوط کن بریزید و یکی دو قاشق آب به آن اضافه کنید تا پوره شوند. سپس پوره را از الک رد کنید تا دانه‌ها و کرک‌های توت‌فرنگی جدا شوند. در یک تابه، شکر، نشاسته، نمک، پوره توت‌فرنگی و شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا مواد یکدست شوند.

تابه را روی حرارت ملایم قرار دهید تا کم کم به جوش آید. سپس تا به جوش آمد از روی گاز بردارید. در یک کاسه دو عدد زرده تخم مرغ را کمی بزنید. زرده و نیمی از مواد توت‌فرنگی را مخلوط کنید و

هم بزنید. حالا مخلوط داخل کاسه را به تابه انتقال دهید و دوباره روی گاز بگذارید و حرارت دهید تا قدری غلیظ شود. پس از آن مایه پودینگ را در ظرف‌های مورد نظر بریزید و در یخچال بگذارید. در پایان روی پودینگ را با چند برش از توت‌فرنگی‌های تازه و سفت و خوشرنگ تزیین کنید.



... آشپزخانه رژیمی

اشکنه گوجه سبز

تا بهار تمام نشده، بهتر است تجربه غذاهای جدید و خوشمزه را با میوه‌های بهاری به خود و خانواده تان بدهید. برای یک شام یا ناهار سبک و رژیمی در آخرین ماه بهار، ما اشکنه گوجه سبز را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

● مواد لازم:

گوجه سبز	نیم کیلو
شنبلیله	خرد شده یک قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۴ عدد
شکر	۳ قاشق غذاخوری
پیاز	۳ عدد
روغن	۱۵۰ گرم
آرد سفید	۲ قاشق غذاخوری
زردچوبه	یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

● طرز تهیه:

پیاز را خرد و سرخ کنید. آرد و شنبلیله را به پیاز سرخ شده اضافه کنید و هم بزنید تا سرخ شوند. سپس زردچوبه را به آن بیفزایید. چهار لیوان آب در مایه ریخته و بگذارید چند جوش بزند و به اندازه کافی به آن نمک و فلفل اضافه کنید.

گوجه‌سبزه‌ها را خرد کرده و هسته آنها را بگیرید. سپس داخل اشکنه بریزید و در صورت تمایل، دو سه قاشق شکر به آن اضافه کنید تا خورش زیاد ترش نشود و طعم ملس پیدا کند. یک ربع تا ۲۰ دقیقه بعد، تخم مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و نمک زده و در مایه اشکنه بریزید.

سپس تخم مرغ‌ها را در مایه، مرتب هم بزنید تا یکجا بسته نشوند. بعد از ۳-۴ دقیقه غذا را سرو کنید.



توصیه‌های غذایی برای دیابتی‌ها

شده بیشتر نیز وجود دارد. همچنین مصرف گوشت ماهی و گوشت کم‌چرب به جای گوشت قرمز به کاهش احتمال ابتلا به سرطان یا بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

۴- کربوهیدرات‌ها را شمارش کنید: برای افراد مبتلا به دیابت نوع یک، حساب کردن میزان کربوهیدرات مصرفی یکی از بخش‌های کلیدی مدیریت این بیماری است. از آن جایی که افراد مبتلا به دیابت نوع یک انسولین دریافت می‌کنند، ضروری است تا بین میزان انسولین و کربوهیدرات دریافتی خود تعادل برقرار کنند. اگر چه افراد مبتلا به دیابت نوع دو مانند افراد مبتلا به دیابت نوع یک نیازی به محاسبه دائمی کربوهیدرات دریافتی خود ندارند اما از آن جایی که کربوهیدرات تأثیری مستقیم بر سطح قند خون دارد، مراقبت از کربوهیدرات دریافتی‌تان گزینه خوبی است.

۵- قند خون را اندازه بگیرید: نزدیک بودن سطح قند خون به حالت طبیعی تا حد ممکن اهمیت بسیاری دارد. غذایی که افراد می‌خورند، تفاوت قابل توجهی در قند خون افراد مبتلا به دیابت ایجاد می‌کند. بنابراین قبل و بعد از غذا خوردن همیشه میزان قند خونتان را چک کنید.

۳- گوشت قرمز کمتر بخورید: مصرف هر روزه گوشت ارتباط قابل توجهی با شیوع بیشتر بیماری‌های قلبی و سرطان دارد و مبتلایان به دیابت بیشتر در معرض ابتلا به آنها هستند. این ارتباط در مورد گوشت‌های فرآوری



یکی از دغدغه‌های رایج بعد از تشخیص ابتلا به دیابت، انتخاب نوع رژیم غذایی سالم و مناسب است. باید توجه داشت که رژیم غذایی مناسب برای فرد مبتلا به دیابت به طور کامل به خود شخص بستگی دارد. در ادامه چند نکته کلی را در این باره می‌خوانید:

۱- میوه و سبزیجات بخورید: در برنامه غذایی شما باید دست کم پنج وعده میوه و سبزیجات که معادل ۴۰۰ گرم است، جای داشته باشد. با این کار، انواع مشکلات سلامت از جمله بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش می‌دهید. کلم بروکلی، کلم بروکسل، خیار، آووکادو و سیب بهترین میوه‌ها برای شما هستند.

۲- قند کمتر مصرف کنید: مصرف کمتر قند برای افراد مبتلا به دیابت و هم‌چنین افراد غیر دیابتی توصیه‌ای همیشگی است. مصرف کمتر قند باعث کاهش دریافت کالری شده و به کاهش قند خون کمک می‌کند. البته یادتان باشد که اگر چه کاهش مصرف قند به طور کلی پیشنهاد خوبی است اما افرادی که از هیپوگلیسمی (افت قند خون) رنج می‌برند باید قند را برای افزایش گلوکز خون خود به اندازه مصرف کنند.

رشد موهایتان را بیشتر کنید

خودمان هم می‌دانیم کار سختی است اما باید بگوییم که استرس بالا باعث ریزش مو می‌شود به همین دلیل سعی کنید خواب کافی داشته باشید و اغلب اوقات آرامش خود را حفظ کنید.

روبالشی‌های پنبه‌ای را کنار بگذارید: به جای روبالشی نخی و پنبه‌ای، از روبالشی‌های جنس اطلسی استفاده کنید که نرم هستند و اصطکاک را به حداقل می‌رسانند.

آب کافی بنوشید: برای حفظ رطوبت موها، جلوگیری از خشکی و شکنندگی آن‌ها و درخشان ماندنشان، آب و مایعات کافی مصرف کنید.

اگر به دنبال بیشتر کردن رشد موهایتان هستید یا اگر می‌خواهید سلامت موهایتان بیشتر شود، این نکات را به کار ببندید:

سالم بخورید: سبزیجات برگ‌دار، دانه‌ها و بذرهای، حبوبات، مرغ و ماهی‌های کم‌چرب را به رژیم غذایی‌تان بیفزایید.

موهایتان را اصلاح کنید: بله درست خواندید! هر از گاهی موهایتان را مرتب و اصلاح کنید تا موخوره‌های انتهایی موها از بین بروند و رشد موها تحریک شود.

سرطان را ماساژ دهید: پوست سر و ریشه موهایتان را برای بهبود جریان خون سر و هم‌چنین تحریک رشد آن‌ها ماساژ دهید.

از شامپوهای مناسب استفاده کنید: استفاده از شامپوهای تغذیه‌کننده و تقویت‌کننده مو به مدت سه بار در هفته به آب‌رسانی و ترمیم موها کمک می‌کند. اما توجه داشته باشید که استفاده روزانه از شامپو خود می‌تواند منجر به ریزش و خشکی موها شود.

آرام‌شان بزنید: شانه زدن مکرر موها احتمال شکستگی آن‌ها را افزایش می‌دهد. گاهی اوقات به جای استفاده از شانه و برس می‌توانید به آرامی و سادگی از انگشت‌هایتان برای مرتب کردن موها استفاده کنید.

استرس را از خود دور کنید:

چرا باید در تاریکی بخوابید؟

اگر از جمله افرادی هستید که روی کانپه و مقابل تلویزیون به خواب می‌روید یا ترجیح می‌دهید هنگام شب چراغ اتاق را روشن نگه دارید بهتر است این عادت خود را ترک کنید چون سلامت‌تان را به خطر می‌اندازد. در هنگام تاریکی بدن سیگنالی دریافت می‌کند که به مفهوم زمان استراحت است. درحالی که قرار گرفتن در معرض نور، ذهن و جسم را هوشیار ساخته و حتی هنگام شب به بیدار ماندن کمک می‌کند، ساعت زیستی بدن را مختل می‌سازد.

خوابیدن در محیط روشن در هنگام شب ساعت خواب داخلی بدن را تغییر می‌دهد. همچنین نتایج مطالعه‌ای که اخیراً انجام گرفته نشان می‌دهد این کار خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد.

محققان آمریکایی بر این باورند که خوابیدن در فضای روشن شرایط را برای ابتلا به بیماری دیابت فراهم می‌سازد. در این مطالعه ۲۰ فرد ۱۸ تا ۲۰ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. محققان از این افراد درخواست کردند در اولین شب در محیطی کاملاً تاریک استراحت کنند. در شب دوم نیمی از این افراد در اتاقی روشن و نیمی دیگر در محیط تاریک استراحت کردند. سپس پژوهشگران نشانه‌های حیاتی این افراد، فعالیت امواج مغزی، حرکت چشم‌ها و پاهای آنان را هنگام خواب مورد بررسی قرار دادند.

همچنین سطح هورمون ملاتونین این افراد اندازه‌گیری شده و تست گلوکز از آنان گرفته شد.

یافته‌های بدست آمده نشان داد: خوابیدن در محیط روشن مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهد که در نهایت به دیابت منجر می‌شود. همچنین خواب بی‌کیفیت، فرد را در معرض بیماری قلبی، سکته مغزی و چاقی قرار می‌دهد.



۴ نشانه اولیه پارکینسون

مشکلاتی مربوط به حرکات روده از جمله یبوست دست و پنجه نرم می‌کنند. در واقع یبوست یکی از نشانه‌های بسیار زود هنگام است که می‌تواند تا ۲۰ سال پیش از ابتلاء به پارکینسون بروز پیدا کند.

۴- اضطراب و افسردگی: احساس اضطراب و افسردگی به میزان بیش از حد طبیعی آن‌ها به دلیل مسائل زندگی، یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که افراد مبتلا به پارکینسون گاهی حتی آن را بیشتر و بدتر از مشکلات حرکتی گزارش می‌دهند. این مشکل احتمالاً به دلیل تغییرات در تعادل فعالیت شیمیایی در مغز است و این تغییرات تا ۱۰ سال پیش از تشخیص ابتلای فرد به پارکینسون در او رخ می‌دهد. بنا بر گزارش سی‌ان‌ان، مهم است به یاد داشته باشید که دلایل بسیاری برای وقوع هر یک از این نشانه‌ها یا حتی ترکیبی از آن‌ها ممکن است وجود داشته باشد و حتی اگر در حال حاضر تمامی این نشانه‌ها را دارید به آن معنا نیست که لزوماً به پارکینسون مبتلا خواهید شد. اما شواهد خوبی وجود دارد که این نشانه‌ها در تمام افراد مبتلا به پارکینسون پدیدار شده است.

۲- شب‌های ناآرام: ارتباطی میان اختلال رفتار خواب حرکت تند چشم در خواب و خطر ابتلا به پارکینسون وجود دارد. افراد مبتلا به اختلال خواب، رویاهای خود را اجرا کرده و گاهی اوقات در خواب خود به شدت حرکت می‌کنند به طوری که حتی می‌توانند به خود آسیب برسانند اما اغلب هیچ خاطره‌ای از کارهایشان ندارند. این اختلال نادر توسط یک متخصص خواب قابل تشخیص است اما اکثر افرادی که به آن دچار هستند، طی یک دهه به بیماری پارکینسون یا دیگر بیماری‌های مشابه مبتلا می‌شوند.

۳- یبوست: مشکلات مربوط به هضم و حرکات روده یک مشکل بزرگ برای افراد مبتلا به پارکینسون است و اکنون مشخص شده که این مشکلات می‌توانند از مدت‌ها پیش از آغاز ریشه‌ها و دیگر مشکلات حرکتی آغاز شوند که فرد را مجبور به مراجعه به متخصص اعصاب می‌کنند. اگر چه همانند دیگر نشانه‌ها، یبوست نیز می‌تواند علل دیگری داشته باشد اما نکته مشخص آن است که افراد مبتلا به پارکینسون با

وقتی درباره پارکینسون صحبت می‌کنیم، تصویری که به ذهن می‌رسد، سالمندی است که مشکلات حرکتی و لرزش دارد. اگر چه در موارد پیشرفته بیماری پارکینسون این تصور درست است اما تحقیقات برخی تغییرات و نشانه‌ها را روشن ساخته که بسیار پیش‌تر از وقوع بیماری و گاهی پیش از ایجاد تغییرات حرکتی ایجاد می‌شوند.

در ادامه ۴ مورد از مهم‌ترین نشانه‌های ابتلا به پارکینسون را می‌خوانید:

۱- از دست دادن حس بویایی: یکی از تجربیات مشترکی که افراد مبتلا به پارکینسون به یاد می‌آورند، تغییراتی است که سال‌ها پیش از ابتلا به ریشه یا دیگر مشکلات حرکتی در احساس بویایی خود به آن دچار شده‌اند. اما ممکن است بسیاری از افراد حتی متوجه نباشند که از دست دادن حس بویایی‌شان شرایط بسیار بدی دارد. اما آزمایش‌ها حاکی از آن است که ۹۰ درصد افرادی که به پارکینسون مبتلا هستند، حس بویایی خود را از دست داده بودند.

۹ کلید طلایی برای مقابله با فشارهای زندگی



● عطیه میرزا امیری

بخواهیم یا نخواهیم گاهی زندگی غافل گیرمان می کند و یک دفعه یک استرس در دامن مان می گذارد. اگر بخواهیم واقعی تر نگاه کنیم، باید گفت که ما دائم در حال افتادن در تله استرس هایی هستیم که به ما تحمیل می شوند. در یک نبرد همیشگی با رویدادهایی که استرس وارد می کنند و حتی ما را از پا می اندازند. شرایط بحرانی در جامعه امروز باعث شده، افراد برای اینکه در دام استرس ها نیفتند مدیریت رفتاری و درست برخورد کردن در موقعیت ها را یاد بگیرند. حالا این سوال پیش می آید که در مواجهه با رویدادهایی که به ما استرس وارد می کنند، چه باید کرد؟ در این مقاله به چند روشی که کمک می کند، بتوانیم با استرس های زندگی مقابله کنیم، اشاره می شود.

۱) سفره دل تان را پیش هر کسی باز نکنید

ما فکر می کنیم هر چه بیشتر از شرایط و مشکلاتی که درگیرشان هستیم حرف بزنیم، از باری که روی دوش مان است برداشته می شود. اما برعکس این ماجرا مصداق دارد. سعی کنید که عادت به بازگو کردن مشکلات خود نزد همه نکنید. بازگو کردن مشکلات، وزن آنها را زیاد میکند. علاوه بر آن معمولاً وقتی سفره دلتان را جلو کسی باز می کنید، او هم سفره خودش را برایتان باز می کند و این یعنی شدت دادن به استرسی که خودتان دارید تحملش می کنید و در این فرصت

که در حال شنیدن ناخوشی های کسی دیگر بودید، یعنی تمام زمانی که می توانستید با دوست خود شاد باشید و خوش بگذرانید، صرف یادآوری مشکلات و سختی های تان شده.

۲) در حال و اکنون زندگی کنید

یک باور در علم روان شناسی و بین روان شناسان وجود دارد که می گوید: «آدم هایی که دائم به گذشته فکر می کنند و درگیر آن هستند، دچار افسردگی می شوند و کسانی که مدام درگیر آینده خود هستند دچار اضطراب و استرس می شوند!» پس عاقلانه است که فقط به زمان حال فکر کنید و ببینید امروز با چه کاری می توانید حالتان را خوب کنید. در گذشته زندگی نکنید و زیاد هم درگیر آینده تان نشوید. به قول انگلیسی ها، «Let's seize the day»، یعنی دم را غنیمت شمارید. پایپ خرابکاری ها و اشتباهاتی که در گذشته در حق خودتان کرده اید، نشوید.

همه آدم ها با نگاه کردن به گذشته به این نتیجه می رسند که کوتاهی هایی کرده اند. پس انگشت فرو کردن در زخم های قدیمی، هیچ فایده ای جز چرکی شدن آنها ندارد. ترس از حوادث و رخداد های احتمالی آینده هم؛ حماقت محض است. فکر کردن به هر چیزی، از خود آن و روبرو شدن با آن چیز معمولاً سخت تر و دردناک تر است.

۳) شفقت کردن با خودتان را بلد باشید

ما یاد نگرفته ایم که در سختی ها و مشقت های زندگی باید با

خودمان شفقت کنیم. هوای خودمان را داشته باشیم و نگذاریم زور حوادث از ما بیشتر شود. مشکل ما این است که در شرایط سخت، حواس مان به این هست که دائم مراقب اطرافیان مان باشیم و اجازه ندهیم آب در دل شان تکان بخورد. اما هیچ وقت به این فکر نکرده ایم که باید اول از همه از خودمان مراقبت کنیم. به خودمان استراحت بدهیم و بگذاریم از خوشی های کوچک هم لذت ببریم. با خودمان خلوت کنیم و بگذاریم کمی در تنهایی خود به آرامش برسیم.

۴) از ورزش غافل نشوید

ورزش قاتل استرس است. لزومی هم ندارد که وقتی می گوئیم ورزش، خودتان را موظف کنید روزی هزار بار وزنه یک تنی بزنید یا هر چند ساعت یک بار روی تردمیل بدوید. همین که برخی مسیرها را به جای پیاده و سوار شدن از اتوبوس و ماشین، پیاده بروید خودش یک جور ورزش حساب می شود.

۵) واقع بین باشید

راستش را بخواهید بیشتر ما وقایع و اتفاقات را بیشتر از آنچه در واقعیت هست، می بینیم. به عبارتی شرایط استرس زا را بیشتر از حد معقول و واقعی اش بزرگ می کنیم و همین می شود که نمی توانیم کنترلی بر روی آن داشته باشیم. اگر هر موقعیتی را مطابق با آن چیزی که واقعا وجود دارد ببینیم، می توانیم تا حدودی آن را مدیریت کنیم و هر چه زودتر به تعادل برسانیمش.

۶) مقایسه نکنید

باور داشته باشید که زندگی تان، میدان و مسابقه اسب دوانی نیست! خودتان را دائم با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه کردن و رقابت پیشگی در هر زمینه ای عامل استرس است. اینکه دائم در صد آن هستید که شبیه دیگران باشید تا مبدا از آنها کم نیاورید، باعث می شود دائم استرس تان را بیشتر از قبل کنید و اعتماد به نفس را از خودتان بگیرد و به موفقیت هایی که سزاوارش هستید نرسید.

۷) با ترس هایتان روبرو شوید

حضرت علی (ع) می فرماید: هنگامی که از چیزی می ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت تر است. با استناد به این گفتار بهترین راهی که می توانید برای کاهش استرس و ترس های خود به کار ببرید همین است که از مواجهه با عوامل استرس زا واهمه نداشته باشید و با آن روبرو شوید. جنگیدن با ترس ها خیلی معقول تر از زندگی کردن و تحمل کردن آن هاست.

۸) خواب و خوراک کافی و با کیفیتی داشته باشید

اگر کسی خواب و تغذیه درستی نداشته باشد، دائم ذهنش خسته است و همین باعث می شود از کوچکترین سختی ها زجر بکشد و نتواند آن را مدیریت کند. آدم وقتی خسته و گرسنه است، توان برداشتن یک وزنه را هم ندارد. چه برسد به اینکه بخواهد یک فکر را هدایت کند.

۹) بخندید

ببخود نبوده که از قدیمی می گفتند: «خنده بر هر درد بی درمان دواست». بخندیدن را به صورت یک عادت برای خودتان کنید. اگر در هر شرایطی سعی کنید لبخند بر لب داشته باشید، ذهن تان هم متمرکزتر می شود. چرا که آن قدر مسائل را بزرگ و زشت برایتان جلوه نمی دهد. خنده، بهترین چاشنی زندگی ست که می توانید به شما انرژی ببخشد.

... یافته های روانشناسی

استرس و بد خوابی؛ تهدید جدی برای کارمندان

محققان انجمن اروپایی قلب و عروق رابطه مستقیمی را بین استرس کار، بد خوابی و مرگ ناشی از بیماری های قلبی و عروقی در بین کارمندان مبتلا به فشار خون شناسایی کردند. در این تحقیقات ۱۹۵۹ کارمند دارای فشار خون بالا در



سنین ۲۵ تا ۶۵ سال که فاقد هر گونه علائم بیماری های قلبی و عروقی و دیابت بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند احتمال مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی و عروقی در کارمندانی که دارای همزمان استرس کار و خواب بی کیفیت داشتند ۳ برابر بیشتر است. همچنین مشخص شد در کارمندانی که تنها استرس کاری دارند، این احتمال ۱٫۶ برابر و در کارمندانی که تنها بد خوابی دارند این احتمال ۱٫۸ برابر بیش از دیگران است. در این تحقیقات منظور از استرس کار، داشتن شغلی با تقاضای بالا و کنترل کم بود. برای مثال زمانی که کارفرما انتظار دستیابی به نتایج خاص را دارد، اما قدرت تصمیم گیری کارمندان خود را به شدت محدود می کند. بد خوابی نیز به عنوان دشواری در به خواب رفتن یا ادامه خواب تعریف شده بود.

... توصیه عاشقانه

معجزه درست شنیدن

اگر بپرسید یک راز برقراری رابطه موفق (چه در زندگی مشترک و چه در روابط اجتماعی) چیست، می گوئیم خوب گوش کردن. خوب گوش کردن مقدمه خوب درک کردن و همدلی کردن است و باعث می شود دو طرف احساس صمیمیت و احترام کنند. چه در صلح و چه در دعوا و اختلاف، شنونده خوبی باشید. یعنی در حرف طرف مقابلتان نپريد و به صحبت های او گوش دهید نه این که دنبال جواب دادن یا اثبات برتری خود باشید. از همین حالا تمرین کنید تا بتوانید بدون قطع کردن صحبت طرف مقابلتان، خوب گوش کنید. بعد از صحبت همسر تان می توانید از او بپرسید که آیا نوبت من شده که حرف بزنم؟



می توانید در بین صحبت های همسر تان مواردی را یادداشت کنید تا یادتان نرود درباره اش حرف بزنید. وقتی طرف مقابلتان ببیند که شما به حرف هایش گوش می کنید، نیازی به فریاد زدن برای جلب توجه شما و شنیده شدن حرفش نمی بیند. بنابراین آرام می شود و احساس می کند شما به او احترام می گذارید. پس با احترام رفتار می کند.

در مقابل ترس کودک چه واکنشی نشان دهیم؟



● عطیه میرزاامیری

ترس در کودکان در هر سنی، مراحل مختلفی دارد. برای مثال کودک در سن ۶ تا ۸ ماهگی از افراد غریبه و چهره‌های ناآشنا می‌ترسد و به عبارتی غریبی می‌کند. رفته رفته هرچه بزرگ‌تر می‌شود ترس‌هایش بنا به سنش تغییر پیدا می‌کند.

در هر سنی بنا به موقعیت‌هایی که کودک با آن روبرو می‌شود و به دلیل آشنایی با محیط و افراد جدید یک سری ترس‌ها را تجربه می‌کند که طبیعی هستند و جای نگرانی چندانی ندارد. در زیر به چند نمونه از ترس‌های طبیعی کودک اشاره می‌شود:

۲ تا ۵ سال: در این سنین کودک از صداهای بلند، غریبه‌ها، جدایی از والدین و اشیاء بزرگ می‌ترسد.

۳ تا ۶ سال: در این سنین بیشترین ترس کودک از چیزهای خیالی مثل غول، هیولا، تاریکی، لولو و صداهای ناشناس است.

۷ تا ۱۶ سال: در این سنین ترس‌های کودک واقعی‌تر شده‌اند. ترس‌هایی مثل زخم و جراحی، بیماری، مدرسه، مرگ، موقعیت‌های طبیعی.

ولی نکته قابل توجه این است که اگر ترس‌های کودک با سن و شرایط رشدی‌اش مطابقت نداشته باشد، غیر طبیعی تلقی می‌شود. در این بین واکنش والدین در صورت بروز ترس‌های طبیعی و غیرطبیعی کودک‌شان، باید درست باشد و جواری نباشد که کودک از بروز ترس خود پشیمان و سرخورده شود. در زیر به چند واکنش مهم والدین در برخورد با ترس کودکان، اشاره می‌کنیم.

۱) پذیرش ترس کودک

اول قدم در مواجهه با ترس کودک این است که آن ترس را بپذیرید و سعی نکنید با انکار، کودک‌تان را از خود برانید. وقتی کودک از چیزی که ترسیده به شما پناه می‌آورد، نباید با غفلت و حتی مسخره کردن احساس امنیتی که وجودش از شما دارد را بگیرید.

کودک باید این امکان را داشته باشد که درباره شرایطی که موجب ترس او می‌شود، تامل و بررسی کند تا بتواند به کمک اطرافیان خود شیوه‌های مقابله با آن ترس را فرا بگیرد. وقتی کودکی درباره حادثه‌ای صحبت می‌کند، خوب است به جای توجه به واقعه و اظهار نظر درباره آن به احساساتی که کودک نسبت به آن رویداد ابراز می‌دارد، توجه کنید.

۲) تأیید کردن او

ترس فرزندتان را تأیید کنید، ولی در ترسیدن با او مشارکت نکنید و به آن ترس دامن نزنید.

برای مثال وقتی کودک در مورد ترسیدنش از هیولایی که در اتاقش است برای شما می‌گوید، می‌توانید به کودک‌تان بگویید: «می‌دانم که از هیولای زیر تخت‌خواب ترسیده‌ای، ولی بیا با هم زیر تخت را نگاه کنیم و مطمئن شویم که هیولایی زیر تخت نیست.» این شیوه خوبی

است که می‌توانید برای تأیید ترس کودک به کار بندید.

همچنین گاهی اوقات می‌توان به کودک یاد داد که با گفتن عباراتی مثل «ای هیولا! بیا بیرون. من از تو قوی‌ترم و می‌خواهم تو را از بین ببرم»، «ای هیولا! بیا بیرون تا حسابت رو بررسیم!» سعی کند بر ترسش پیروز شود و هیولای خیالی را از بین ببرد. حتی این روش می‌تواند به اعتماد به نفس کودک هم کمک کند و متوجه شود که خودش از شرایطش قوی‌تر است و تا حدودی می‌تواند اوضاع را کنترل کند.

۳) در آغوش کشیدن و صحبت کردن با کودک ترسیده

زمانی که فرزندتان ترسیده است او را در آغوش بگیرید و اجازه دهید که از تماس فیزیکی با بدن شما و حمایتی که از این طریق کسب می‌کند، احساس آرامش نماید و این را به او ثابت کنید که در هر شرایطی کنارش هستید و از او حمایت می‌کنید. بدون اینکه او را سرزنش کنید یا پشش بزنید.

با فرزند خود درباره ترس‌هایش صحبت کنید و با بررسی روش‌های مختلف رویارویی با ترس، درصدد کمک به او برآید تا رفته رفته بتواند احساس ترس و وحشت خود را تحت کنترل درآورد.

در اغلب موارد با شناخت دقیق علت ترس کودک می‌توان بر آن غلبه کرد. برای مثال اگر فرزند شما از بلندی می‌ترسد، می‌توان با گفتن

جملاتی نظیر «لزومی ندارد نگران باشی، ما هیچ‌وقت به مکان‌های بلند نخواهیم رفت»، به او اطمینان دهید که علتی برای ترس و وحشت وجود ندارد. بیشتر کودکانی که ترس بر آنها غلبه کرده است، می‌خواهند مدام درباره آن حرف بزنند.

پس با فراهم کردن بستری مناسب، به او این امکان را دهید تا در مورد ترس‌هایش با شما صحبت کند.

۴) پرت کردن حواس کودک از ترسی که دارد

برخی مواقع نیاز است که موقعیت‌هایی که کودک در آن می‌ترسد را شناسایی کنیم و همیشه قبل از اینکه کودک با آن موقعیت روبرو شود، سرش را با چیزی گرم کنیم.

«بازی کردن» یکی از مواردی است که می‌توان در موقعیت‌های استرس‌زا یا جاهایی که کودک در آن می‌ترسد، از این شگرد استفاده کرد تا کودک حواسش از ترسی که دارد پرت شود و به چیزی توجه کند که به آن علاقه دارد. این کار یک جور شرطی‌سازی هم برای او می‌شود.

تارفته رفته کودک در مکان‌هایی که قبلاً از آن می‌ترسید، یک تداعی ذهنی خوب داشته باشد

همچنین در برخی اوقات کودک از یک سری شخصیت‌ها می‌ترسد. مثلاً از پلیس یا دکتر. شما می‌توانید در خانه با بازی کردن و رفتن در نقش پلیس یا دکتر، او را مطمئن کنید که چنین افرادی ترس ندارند.

... اشتباهات رایج

خواستگاری‌ها یا اینطور مطرح کنید



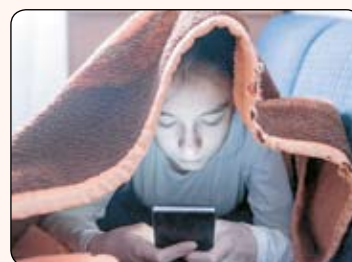
بچه‌ها به طور طبیعی درکی از همدلی ندارند و به مرور با بزرگ‌تر شدن احساس همدلی پیدا می‌کنند. به همین دلیل انتظار اینکه آنها خودشان را جای شما بگذارند و همه چیز را از دید شما نگاه کنند منطقی نیست. وقتی خسته از کار به خانه می‌رسید و با اتاق بهم ریخته فرزندتان مواجه می‌شوید به معنی آن نیست که

فرزندتان شما را نادیده گرفته است. در چنین مواقعی به جای آن که او را سرزنش کنید که شما را درک نمی‌کند و مراقب حالتان نیست، خیلی صریح و بالغانه خواسته‌تان را به او بگویید. سرزنش، تنبیه، برچسب و کنایه زدن یا غرغر کردن هیچ کدام راه خوبی برای همدل کردن بچه‌ها نیستند.

به او توضیح دهید که باید تلاش بیشتری کند تا آدم مسئولیت‌پذیرتر، منظم‌تر و کمک‌حال‌تری شود. مثلاً بگویید: «این که اتاق نامرتبه منو ناراحت می‌کنه. وقتی از سر کار برمی‌گردم برام مهمه که خونه مرتب باشه تا همه احساس آرامش کنیم. از الان یک ربع وقت داری تا اسباب‌بازی‌ها رو سر جاشون بذاری. فردا دوباره می‌تونم بیرون بیاری و باهاشون بازی کنی.»

... بچه‌ها و یافته‌ها

تأثیر موبایل بازی بر سلامت نوجوان‌ها



اگرچه گفته می‌شد استفاده از موبایل و تلویزیون قبل از خواب، سلامتی جسم و روان را تهدید می‌کند اما حالا در مطالعه‌ای جدید محققان دریافته‌اند این تأثیر آنقدرها جدی نیست و جای نگرانی وجود ندارد! دانشمندان آکسفورد از اطلاعات مربوط به بیش از ۱۷۰۰۰ نوجوان استفاده کردند و دریافته‌اند استفاده از

موبایل و تلویزیون برای ساعت‌ها طی روز و حتی درست قبل از خواب، تأثیری روی سلامتی نوجوانان ندارد. به گفته این تیم تحقیقاتی آن‌ها امیدوارند شواهد و یافته‌های جدید بتوانند آنچه در رسانه‌های اجتماعی و گفتارهای عمومی مبنی بر خطرات استفاده از موبایل و تبلت و... در زمان پیش از خواب وجود دارد را خنثی کرده و خیال والدین مضطرب و نگران را راحت کنند.

محققان، سه پایگاه اطلاعاتی را تجزیه و تحلیل کرده و از رویکردهای دقیق‌تری نسبت به مطالعات قبلی در این مطالعه استفاده کردند که هم شامل آنچه خود افراد در مورد زمان استفاده‌شان از اسکرین‌ها می‌گفتند و یادداشت می‌کردند می‌شد و هم سیستم خودکاری برای ثبت این زمان‌ها در نظر گرفته شده بود.

